நவம்பர் '89

ரூ. 5/—

மங்கையர் மலர்

உள்ளே...

'சாயிராம்..!'

— பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா

சிறப்புக் கட்டுரை வண்ணப் படங்களுடன்.

16 பக்க சிறப்பு இலவச இணைப்பு.

புகழேணியின் உச்சியை எட்டுவதற்கு ஸ்ரீதேவி கூறும் யோசனை.



"உங்கள் வேலைத்தொழிலின் துவக்கத்தில், ஒவ்வொரு-வரும் அவரவர் வழியிலே, நீங்கள் செயல்படவேண்டும் என்று விரும்பும் போதுதான், இது, குறிப்பாக முக்கியமானது."

"நகீனா" பிலிமில் நடிப்பதற்கு முன்பே, நான் பலருக்கும் மறுப்பு தெரிவித்து வந்திருக்கிறேன்-" சிரிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. "சர்வ சாதாரணமான பாத்திரங்களுக்கெல்லாம் முடியாது என்றேன்; அசட்டுத்தனமான கோரிக்கைகளுக்கும் முடியாதுதான்." இன்று புகழேணியின் உச்சியிலே, உறுதியாக ஊன்றிவிட்ட ஸ்ரீதேவி, தமது வழியிலே அனைத்தையும் சாதித்துவிட்டதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

"சிலநேரங்களில், ஒரு டைரக்டர், ஒரு ஷாட்டில் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்; ஆனால் என் உள்ளத்திலுள், எனக்குத் திருப்தியில்லை. எனவே, நான் அதனை மீண்டும் செய்கிறேன்; மறுபடியும் செய்கிறேன். எனது ரசிகப் பெருமக்களை திருப்திப்படுத்தும்வரை."சரிதான் ஸ்ரீதேவி. உங்கள் கருத்தை நாங்கள் ஏற்கிறோம்.

"சிலர், பலசமயங்களில், குறுக்குவழியில் பாய்கிறார்கள்"–புலம்புகிறார் ஸ்ரீதேவி. நிச்சயமாக, ஸ்ரீதேவியும் கூட, குறுக்குவழியில் செல்கிறார். "நான், ஒரு அவசரத்தின்போது, திடீர்தயாரிப்பு உணவு அல்லது ஆயத்த உடைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது மட்டும்தான். ஆனால் எனக்கு எதுவும், மெய்யாகவே முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நான் ஒரு போதுமே, குறுக்குவழியை நாடுவதில்லை. ஒருபோதுமில்லை."

"எனது கூந்தலுக்கு, டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின் பரம்பரைப் பராமரிப்புக்கு மாற்றே கிடையாது"

"எனது கூந்தல்தான், என் பெரும் பொக்கிஷம் என்று நான் நினைக்கிறேன்–" தமது அலை அலையான கருங்கூந்தலை நெருடியவாறே முறுவலிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலை பயன்படுத்தி, நான் அதனைப் பராமரிக்கிறேன், ஒவ்வொரு நாளுமே. கூந்தல் நாகரீகத்துக்கான அல்லது நேர்த்தியான எண்ணெய், எனக்குத் தேவையில்லை–எனக்கு வேண்டியது மெய்யான ஒரு எண்ணெய்தான். டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின், வளமிக்க ஊட்டச் சத்து, என் கூந்தல் நன்கு வளரவும், மென்மையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மின்னவும், துணைபுரிகிறது. அதனால்தான், என் கூந்தலுக்கு, நான் வேறு ஒரு எண்ணெய்யையும் நம்புவதில்லை.

"டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில் அதுதான் எனது கொள்கை-விட்டுக்கொடுக்காத கூந்தல் பராமரிப்பு திட்டம்.



டாபர்
ஆம்லா
ஹேர் ஆயில்

கூந்தலைப் பராமரிக்கும் உண்மையான எண்ணெய்

'ஸ்ரீ சாயிராம்..!'

உலகமெல்லாம் எங்கே பார்த்தாலும் பிரச்னைகள், டென்ஷன், காமம், குரோதம்...! இப்படித்தான் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. உயிர்கள் எல்லாம்,

"ஆண்டவனே, என்னை ஏன் படைத்தாய்? ஏன் இப்படிச் சோதிக்கிறாய், வதைக்கிறாய்...?" என்றுதான் அழுகின்றன. வருத்தம் தாளாமல் நலிந்தவர்க்கெல்லாம் வாழ்வளிக்கும் மகானாக, கண்கண்ட தெய்வமாக உலகில் அவதரித்தவர் —

பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா!

கண்ணீர் விட்டு 'ஹே சாயிராம்...!' என்றால் ஓடோடி வந்து அருள்தரும் அமுதசுரபி அவர். இதை நான் சொல்லவில்லை. ஆயிரக்கணக்கான இல்லை, இல்லை. இலட்சக்கணக்கான மனிதர்கள் சொல்லுகிறார்கள்!

அந்தப் புன்னகை பூக்கும் வதனம் உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளையும் ஈர்க்கிறது. அமெரிக்காவில் இருந்து ஜப்பான் வரை அயல்நாட்டிலுள்ள மனிதரெல்லாம் ஓடோடி வருகிறார்கள். எங்கே பார்த்தாலும் சாயிராம், சாயிராம், சாயிராம்தான்!

விசாலாட்சி விஸ்வநாதன் ஆரம்பித்தார் -

"முதலில் எனக்கொன்றும் பெரிய பக்தியெல்லாம் பகவானின் மேல் இல்லை. பக்கத்து வீட்டில் பஜனை செய்வார்கள். நான் போய் உட்கார்ந்து கொள்வேன். பாபாவின் படத்தில் இருந்து விபூதியாகக் கொட்டும். நம்பிக்கைக்கும், அவநம்பிக்கைக்கும் இடையில் விபூதியை நெற்றியில் இட்டுக் கொண்டு வருவேன், அவ்வளவுதான்.

ஒருநாள் என் கணவருக்கு மாஸிவ் ஹார்ட் அட்டாக். ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தோம். இது ஒன்றும் பிரயோஜனம் இல்லை என்று சொல்லி விட்டார்கள். இருதயம் முழுக்க பழுதுபட்டு விட்டது என்றார்கள். என்னையும், என் குழந்தைகளையும் அனாதையாக விட்டுச் செல்கிறாரே எனக் கதறினேன்."

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வீட்டிற்கு எடுத்துக் கொண்டு போங்கள் என்று சொல்லி விட்டதால் டிஸ்சார்ஜ் செய்து கொண்டு இருந்தோம். பக்கத்து வீட்டு மாமி வேகுவேகென்று ஓடி வந்தார். ''லக்ஷ்மி, உன் மாங்கல்யத்துக்கு ஒரு கெடுதியும் வராது. காலையிலே பாபா முன்னாடி விளக்கேத்தி வச்சு, உன்னைப் பத்தி நினைச்சுப் பிரார்த்தனை செய்தேன். படமெல்லாம் மஞ்சளாயிடுத்து. அது எடுத்துண்டு வந்திருக்கேன். இந்தா நீ பூசிண்டு அவர் தலைகாணி கீழே வை'' என்றார். நானும் அப்படியே செய்தேன். அரை மணி கழித்துக் கடைசியாகப் பார்க்க வந்த டாக்டர் அலறிட்டார். ஏனென்றால், இருதயத் துடிப்பும் உடல்நலமும் சீராக இருந்திருக்கு! பாபா அருளாலே நான் தழையத் தழைய மாங்கல்யத்தோட இருக்கேன்!'' என்றவர் கதறி அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.

அந்தக் காலை நேரத்தில் புட்டபர்த்தி பிரசாந்தி நிலையத்தில் சுற்றியிருந்த பெண்களுக்கெல்லாம் அழுகையை அடக்க முடியவில்லை.

தமிழ்நாட்டில் இருந்து வாலண்டரி சர்வீஸ் செய்ய வந்திருந்த பெண்கள் குழு அங்கு கூடியிருந்தது. அதன் தலைவி கோமதி மென்மையாகச் சொன்னார் —

''இங்கே ஒவ்வொருத்தர்கிட்டேயும் ஒவ்வொரு கதை இருக்கு. எங்களுக்கெல்லாம் கண்கண்ட தெய்வம் பாபாதான்! எங்களை எப்பவும் துணை நின்னு காப்பாத்தறவர் அவர்தான்,'' என்றார்.



நான் போயிருந்த போது இரண்டு லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்கள் கூடியிருந்த சமயம். ஒரு பத்துப் பேர் சேர்ந்தாலே 'கசமுச'வென்று மனிதக் குரல்கள் ஒலிக்குமே! அங்கே ஒரு சத்தம், ஒரு குழப்பம் இருக்க வேண்டுமே!

பகவானுக்குச் சேவை செய்வதையே பாக்கியமாகக் கருதி நாடெங்கிலும் இருந்து ஜனங்கள் ஓடோடி வருகிறார்கள்.

ஆண்கள் தனியாக, பெண்கள் தனியாகத்தான் பிரார்த்தனையிலோ, கூட்டத்திலோ கலந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் புடைவைத் தலைப்பைப் போர்த்தியிருக்க வேண்டும். வேற்றுடையாக இருந்தால் தோளைச் சுற்றித் துண்டால் மூடியிருக்க வேண்டும்.

உணவளிக்கும் இடத்தில் சமைத்து, பரிமாறி, தட்டு கழுவி, துடைத்து... பெரிய டாக்டர், இன்ஜினியர், ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரியின் மனைவி எனப் பேதமின்றி பாபாவின் பஜனைப் பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டே முகம் மலரத் தொண்டு செய்கிறார்கள்.

இரண்டு லட்சம் பேர் உணவருந்திய அந்த இடத்தில் ஓர் அழுக்கு இருக்க வேண்டுமே! சிரித்தமுகத்தோடு அவரின் தொண்டர்கள்தான் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்கிறார்களே!

''ஆமாம், அவர் இரண்டு விஷயங்களை ரொம்பக் கண்டிப்போடு கடைப்பிடிக்கணும்பார். ஒழுக்கம், சுத்தம் இவற்றைத்தான் வாழ்க்கையின் உயிர் நாடியாக வச்சுக்கணும்பார். 'என்னைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். என் வாழ்க்கையே உங்களுக்குப் பாடம்' என்பார். எப்பவும் அவர் சுத்தம் சுகாதாரத்தைப் பேணிக் காப்பார். அவர் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும், வேலையிலும் ஒழுங்கும், சுத்தமும் கவிந்து இருக்கும்.''

என்கிறார் அருளாளரின் புகழ் பரப்பும் சனாதன சாரதி பத்திரிகையின் ஆசிரியர் வி. கே. நரசிம்மன். அங்கேயே நிரந்தரமாகத் தங்கியிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களில் ஒருவர்.

''பகவானுடைய அறிவும், விஷய ஞானமும் கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்டது. ஒரு தடவை, இந்தியா முழுக்க உள்ள வேத பண்டிதர்களை அழைத்துக் கருத்தரங்கு நடத்தினார். அப்போது ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும் அவர் ஆற்றிய உரை இருக்கே, மெய்

சிலிர்க்க வைப்பவை.

அத்தனை உயரத்தில் இருப்பவர் ஓர் அன்னையாக, அன்பராகப் பக்தர்களுக்கு இறங்கி வருவார். அவருடைய கருணைக்கு எத்தனை அன்பர்கள் ஆளாகி இருக்கி றார்கள் தெரியுமா?'' என மெய்சிலிர்க்கி றார் அந்த மூதியவர்.

''ஆமாம். இவர் எனக்கு அம்மாவேதான். என் கணவருக்கு இவர் மேலே நம்பிக்கை யில்லை. நான் அடிக்கடி பாபாவைப் பார்க்க இங்கே புட்டபர்த்திக்கு வர்றதும் அவருக்குப் பிடிக்காது. அதனால வீட்ல சண்டைதான். ஆனா மூணு தடவை என் கணவரோட உயிரை பாபா காப்பாற்றியிருக் கிறார், அது வேறு விஷயம். ஒரு சமயம் நான் சிங்கப்பூர்ல இருந்தேன். அங்கேருந்து பெண்கள் கோஷ்டி ஒண்ணு புட்டபர்த் திக்குக் கிளம்பித்து. ஒரு டிக்கெட் பாக்கி இருக்கு, வர்றியா என்றார்கள். நான் வர் றேன்னேன். வீட்ல சண்டையான சண்டை.

எனக்கு பாபா மேலதான் கோபம் வந்தது. ''நான் உன்னைத் தரிசிக்கணும், சேவை செய்யணும்னு ஆசைப்படறேனே, எனக்கு ஏன் இத்தனைப் பிரச்னைகளைக் கொண்டு வர்றே'ன்னு கோபப்பட்டுப் பாபா படத்தைத் திருப்பி வைச்சுட்டேன். அப்படியேதான் விளக்கேத்தி வச்சேன்.

ரெண்டு நாள் கழிச்சு என் கணவரே கேட்டார், ''ஏன் புட்டபர்த்திக்குப் போக லையா?'' என்று. எனக்குக் கோபமான கோபம். ''நீங்களே ஏற்பாடு பண்ணுங் கோ''ன்னேன். அவரே என் தோழிக்குப் போன் பண்ணினார். அவளானால், ''டிக் கெட் ரெடியாக இருக்கு. வரச் சொல் லுங்கோ'' என்றாள். என்னோட சந்தோ ஷத்துக்கு அளவேயில்லை. குதியாட்டம் போட்டுக் கொண்டு கிளம்பினேன்.

புட்டபர்த்திக்கு வந்து திவ்யமாகத் தரி சனமும் ஆச்சு. எங்களையெல்லாம் உட்கார்த்தி வச்சுப் பெருமான் பேசிண்டி ருந்தார். அவாவா அவாவாளோட கஷ்டங் களைச் சொன்னாங்க. அவர் சிரிச்சுண்டே, ''ஏன், உங்களுக்கெல்லாம் ஏதாவது பிரச் னைன்னா பாபா படத்தைத் திருப்பி வச்சு விளக்கேத்துங்களேன், தீர்ந்துடும்'' என் றார் குறும்பாக. ஒரு நிமிடம் நான் அதிர்ந்து போய்விட்டாலும், மறுநிமிஷம் அவரோடு சேர்ந்து நானும் சிரிச்சுட்டேன்.''

என்கிறார் கோயம்புத்தூரில் இருந்து வந்திருந்த மீனாட்சி.

பாபாவின் அருள் நதியாகிக் கடலாகி விரிந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. அவர், கேட்ட வரம் தரும் கற்பக விருட்சமாகத்தான் இருக்கிறார். கல்விக் கண்ணைத் திறந்து வைத்து உலகமெல்லாம் அறிவொளி பரப்ப ஸ்ரீ சத்யசாயி பல்கலைக் கழகத்தையே நிறுவியிருக்கிறார்.

இங்கே ஒருவன் முதல் வகுப்பில் நுழைந் தால் பி. எச்டி. வரை இலவசமாகப் படிக்க லாம். அதே போல அனந்தப்பூரிலும் பெண்கள் கல்லூரியை நிறுவியிருக்கிறார். அங்கே மாணவ, மாணவியரிடையே ஒழுக் கத்தையும், சேவா மனப்பான்மையையும் உரமிட்டு வளர்க்கிறார்.

அது மட்டுமல்ல, தம்மை அண்டி வந்த பக்தர்களும் சத்தியம், தர்மம், அஹிம்சை, சேவை, அன்பு கொண்டவர்களாக விளங்க வேண்டும் என்றே விரும்புகிறார்.

அதற்காக ஸ்ரீ சத்யசாயி நிறுவனத்தில் உறுப்பினர்களாகச் சேருபவர்களை மூன்று பிரிவாகப் பிரித்து இருக்கிறார். கல்வி, பொதுத்தொண்டு, பக்தி என முப்பிரிவாகப் பிரித்து சேவை செய்கிறார்கள்.

கல்வி மூலம் சேவை செய்ய விரும்புப வர்கள் பள்ளிகளிலே கல்வி கற்பிக்கலாம். ஒழுக்கத்தைப் போதிக்கலாம். குழந்தைகளுக் குக் கல்வி கற்பிக்கும் பணி அனைத்தையும் பெண்களுக்கே அளித்து அவர்களைச் சிறப் பித்திருக்கிறார், பகவான். இவர்களை 'பாலவிகாஸ் குரு' என்பார்கள்.

பொதுத் தொண்டு, பிரிவில் மருத்துவ மனைகளுக்குச் சென்று சேவை செய்தல்,



விசாலாட்சி

3





இதாலியப்பெண்

இலவச மருத்துவமனை ஏற்படுத்தி ஏழைகளுக்கு உதவுதல், நலிந்தவர்களுக்குத் தேவையான வகைகளில் உதவி செய்தல் என உறுப்பினர்கள் பாடுபட வேண்டும்.

பக்தி என வரும்போது, பஜனை வகுப்புக்களுக்கு வந்து பாடுவதோடு, அவரவர்களே வீடுகளில் இத்தகைய சங்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்., இவர்களே பாபா வரும்போது பிரார்த்தனைப் பாடல்களையும், ஸ்தோத்திர நாமாவளிகளையும் சொல்லுவார்கள்.

இப்படி சாயி பக்தர்கள் 'அன்பே கடவுள் எனும் குறிக்கோளோடு சாந்தமே உருவாகப் பிறருக்குத் தொண்டு செய்ய வேண்டும் என்பதே பாபாவின் அருள் கட்டளை.

''சுவாமியைத் தரிசிக்க இலட்சக்கணக்கில் பக்தர்கள் வருகிறார்கள். உலகம் முழுக்கவும் பக்தர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் எங்களுடைய உறுப்பினர்கள் எண்ணிக்கை ஆயிரக்கணக்கில்தான் இருக்கிறது'' என்கிறார் தென் மண்டல சேவா சமிதியின் பொறுப்பாளராயிருக்கும் ஓய்வு பெற்ற மேஜர் ஜெனரல் எஸ். பி. மகாதேவன் அவர்கள்.

மகாதேவன் தம்பதிகள் பாபாவின் பரம பக்தர்கள். மூச்சுக்கு மூச்சு சாயிராம் என்றே உச்சரிக்கிறார்கள். இராணுவத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற மகாதேவன் பாபாவிடம் ஆசி பெற வந்தபோது, 'உன்னை அவ்வளவு சீக்கிரம் விடுவேனா?' என்றாராம், கருணா மூர்த்தி. மகாதேவன் சென்னை வந்த மறு நாளே, 'பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன் சேர்மன் பதவியை ஏற்க முடியுமா?' என முதலமைச்சரிடம் இருந்து போன் வந்ததாம். அப்போது பாபாவின் சிரிப்புத்தான் இவருக்கு நினைவுக்கு வந்ததாம். சேர்மன் பதவியில் சில வருடங்கள் நீடித்தபின், 'பாபா அடிகளே சரணம்' என அவர் தொண்டிற்குத் தம்பதி

பாபாவின் அருள் மொழிகள்

பிரார்த்தனை உதட்டிலிருந்து வரக்கூடாது. நெஞ்சிலிருந்து வரவேண்டும். அது தனக்காகச் செய்யப்படக்கூடாது. பிறருக்காகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

கள் முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

"ஸ்ரீ சாயி சங்கத்தில் இன்னும் நிறைய அவருடைய பக்தர்கள் சேர வேண்டும். உறுப்பினர் கட்டணமோ, இதைத்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற கண்டிப்போ கிடையாது. அவரவர் இயன்ற சேவையை, இயன்ற பொழுதில் செய்யலாமே! அதனால் நம் பகவானின் கருணையைப் பெறலாமே!" என்கிறார் இவர்.

தமிழ்நாடு முழுக்க அமைந்திருக்கும் சாயி சங்கங்களுக்கு எல்லாம் அவ்வப்போது சென்று அவரவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறி, வழிகாட்டி நெறிப்படுத்துகிறார் மகாதேவன்.

பாபாவின் மேல் இப்படிப் பிரேமையாகிப் போனவர்கள் இந்தியர்கள் மட்டுமில்லை. அங்கே எத்தனை வெளிநாட்டு முகங்களைப் பார்க்க முடிந்தது!

"நீங்கள் புட்டபர்த்தி போனால் ஒரு மினி உலகத்தையே பார்க்கலாம். ஆப்பிரிக்கா, ஜப்பான், அமெரிக்கா, எந்தத் தேசத்து மக்கள் வேணும் கேளுங்கோ. எல்லோரும் அங்கே சுற்றிச் சுற்றி வந்துண்டிருப்பா. பசுவைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும் கன்றுக்குட்டி போல. நம்ப நாட்டு அத்தனை மாநிலத்தவர்களும் அங்கே இருப்பார்கள்!"

எனச் சென்னையிலேயே சொன்னவர் சனாதன சாரதியின் தமிழ் வடிவ ஆசிரியர் ஸ்ரீநிவாச ராகவன். இந்த ரிடையர்ட் ரயில்வே ஆபீசர்.

"எனக்கு பாபாதான் முதலில். அப்புறம் தான் என் பிள்ளை, பெண் எல்லாம்" என்று அடித்துச் சொல்லி விட்டார்.

அவர் சொன்னது போல அங்கே ஒரு குட்டி உலகத்தையே பார்க்க முடிந்தது.

அதிகாலையில் ஓம்காரம், பிறகு பிரசாந்தி நிலையத்தைச் சுற்றி வந்து நகர சங்கீர்த்தனம் எனப்படும் பஜனை, பிறகு ஆண்டவனின் தரிசனத்திற்காகக் கூடி நிற்கும் அடியார் குழாம் ஒரு பேச்சு, மூச்சு அனாவசிய வம்பு இருக்க வேண்டுமே! அவரவர் வகையில் பாபாவைப் பற்றிய புத்தகத்தை அவரவர் மொழியில் வைத்துக்

(தொடர்ச்சி 143 — ஆம் பக்கம்.)





தாய்ப்பாசம்

கே. ஜெயலட்சுமி

சாப்பிட்டு விட்டு ஊஞ்சலில் வந்து உட்கார்ந்தேன்.

''மாமா! மாமா! உங்களைத் திண்ணைப் பாட்டி கூப்பிடறா'' என்று உரத்த குரலில் கூச்சலிட்டவாறே உள்ளே ஓடி வந்தான் கோடி வீட்டுப் பரசு.

''இப்பத்தானே ஆகாரம் கொடுத்து விட்டு வந்தேன்...''

''எனக்குத் தெரியாது மாமா! பாட்டி திண்ணையெல்லாம் வாந்தி எடுத்துட்டா. ஒரே நாத்தம். வந்து பாருங்கோ...'' சொல்லிக் கொண்டே ஓடி விட்டான் பரசு.

துண்டை எடுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு புறப்பட்டேன்.

''பெத்த பிள்ளை மாதிரி விழுந்தடிச்சிண்டு ஓட்ணுமாக்கும்..?'' கனகம் கொஞ்சம் உரக்கத்தான் முணுமுணுத்தாள்.

ஏதோ ஒரு மன உந்துதலின் தீவிரம் என்னைப் பாட்டியின் இருப்பிடத்தை நோக்கி நடக்க வைத்தது.

பாட்டியின் வீடு ஏதோ பெரிய மாளிகை என்று எண்ணி விட வேண்டாம். எதிர் வரிசையில் நான்காவது வீடு. பாழடைந்த வீட்டின் ஒரு பக்கத்துப் பெரிய திண்ணை. திண்ணைக்குக் கீழே அகலமான ஒரு தொகுடு. அதாவது வராந்தா இருந்ததால் வெய்யிலின் வெப்பமோ — குளிர் காலத்தின் ஊதல் காற்றோ திண்ணையிலிருந்த பாட்டியை அதிகம் பாதித்ததில்லை. வாடகை கேட்காத திண்ணைக்கு இதற்கு மேல் வசதியை எதிர்பார்க்க முடியுமா?

''பாட்டி! பாட்டி!''

ஊஹூம்! பயனில்லை.

''பாட்டி!'' பக்கத்தில் கிடந்த கம்புக் குச்சியை எடுத்து லேசாகப் பாட்டியின் கையில் வருடினேன்.

''யாரு...?'' பேச்சு மிகத் தெளிவு. கண் பார்வை கொஞ்சம் குறைவுதான். மெள்ள எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, ''யாரு.... கணேசுவா?'' என்று கேட்டாள் பாட்டி.

''ஆமாம்..... பாட்டி!'' பாட்டியின் கை மேல் என் கையை வைத்தேன்.

பத்து வருடங்களாகத் தண்ணீரையே காணாத உடம்பு. மணக்கவா செய்யும்...? மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை.

''என் ராமு வரவேயில்லை பார்த்தியா கணேசு?'' பாட்டியின் கண்ணீர் வெள்ளம். ஒட்டி உலர்ந்திருந்த கன்னங்களில் தங்கு தடங்கலின்றி பெருகி வழிந்தது.

பாட்டியின் கையை ஆதரவுடன் அழுத்தினேன். எனக்கும் பாட்டிக்கும் இடையில் மூன்று வருடங்களாக இந்தத் தொடு உணர்வுதான் பேச்சு மொழியாக இருந்து வருகிறது. பாட்டி மட்டும்தான் பேசுவாள். பேச முடியும்.

''அவன் இனிமேல் வரவே மாட்டான் போலிருக்கிறது.. கணேசு'' இன்னொரு

அழுத்தல்.

''நான்.... நான் இனிமேல் பிழைக்க... பிழைக்க மாட்டேன் கணேசு. (படுத்துக் கொண்டாள். மூச்சு வாங்குவது போல் எனக்குத் தோன்றியது) பிழைக்க மாட்டேன். போய்... போயிடுவேன்...'' ராமுவை... பாக்கணுமே... பாக்கணுமே... அவன்... அவன் வராட்டா... நான் போயிடுவேன்...''

''நல்லதாப் போச்சு.'' பாட்டிக்குக் காது கேட்காது என்கிற தைரியத்தில் பேசினேன்.

''ராமு.... ராமு....''

என் கைக்குள்ளிருந்து தன் கையை விடுவித்துக் கொண்ட பாட்டி, தட்டுத் தடுமாறியபடி தன் இரு கைப்பிடிக்குள் என் கையைப் பற்றிக் கொண்டாள். கண்களில் கண்ணீர் ததும்பி வழிந்தது.

''பத்து... பத்து... வருஷமா.. இந்தக் கை... (மூச்சு வாங்கியது பேச முடியாமல்) உப்பும்.. தண்ணியும் கொடுத்துடுத்து.. நீ.. கணேசு... நீ... நல்லா... நல்லாயிருப்பே...!''



எனக்கே உள்ளூரப் பயம் பிடித்துக் கொண்டது. பாட்டி செத்துத்தான் போய் விடுவாளோ? போனால் போகட்டுமே...! 'சற்று முன்பு நீதான் செத்துப் போனால் ரொம்ப நல்லதாப் போச்சு' என்று சொன்னாய்..?' யாரோ என்னைக் குற்றம் சாட்டுவது அடிமனத்திற்கு புரிந்தது. பிறந்தவர்கள் எல்லாம் இறந்துதான் ஆக வேண்டுமென்பது இயற்கையின் நியதிதான் என்றாலும் இந்தப் பாட்டியின் மறைவுக்காக அழப் போகிறவர்கள் யாருமே இல்லை என்றாலும் இந்தப் பாட்டியை என்ன செய்வது..? செத்துப் போன பிறகு இந்தப் பாட்டியின் உடம்பை என்ன செய்வது...? எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை.

பாட்டிக்கும் எனக்கும் எந்தவொரு உறவுமில்லை. கடமைஎதுவும்எனக்குக்கிடையாது தான்! இருந்தாலும் நானாக வரவழைத்துக் கொண்டிருக்கிறேனே.. ஒரு தொடர்பு! அதனால் எனக்குப் பயமாக இருந்தது!

''கணேசு!''

இன்னொரு கையால் பாட்டியின் கையைத் தடவிக் கொடுத்தேன்.

''ராமு... ராமு... வருவான்... கண்டிப்பா.. ராமு... வருவான். பெத்த... பெத்தவளோல்லியோ... வருவான்... அப்போ... அப்போ...'' இடது கையால் என் கையை அழுத்தமாகப் பிடித்துக் கொண்டு வலது கையால் தன் சிக்குப் பிடித்த தலையணைக்கடியால் துளாவி ஏதோ... ஒரு துணி முடிச்சை எடுத்தாள்.

''இந்தா... கணேசு! இதை... இதைப்.. பத்திரமா வச்சுக்கோ. ராமு... ராமு.. வந்தால்... அவன்... அவன்கிட்டே... அவன் கிட்டே... கொடுத்துடு... என்கிட்ட... என்கிட்ட இருக்கிறது இது... இது... ஒண்ணுதான்....'' என்ற பாட்டியின் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் ஆறாகப் பெருகி வழிந்தது.

பாட்டியின் கரங்களை ஆதரவோடு வருடிக் கொடுத்தேன். என்னால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்...?

''உனக்கு.. உனக்கு... கொடுக்க... என்னிடம்... எதுவுமே இல்லை.. கணேசு...''

பாட்டியின் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தேன். இதன் பொருளைப் பாட்டியும் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். முகத்தில் நிம்மதி படர்ந்ததைக் கண்டேன்.

சிக்கனமாகவும் எளிமையாகவும் வாழும் வழியை தன் பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்கும் தந்தை, அளவற்ற செல்வத்தை விடுத்துச் செல்லும் தந்தையை விடச் சிறந்தவனாவான்.

— வில்லியம்பென்.

''இந்த உடம்பை இழுத்துப் போய் ஊருக்கு வெளியே போட்டுடு... கணேசா! இங்கேயே கிடந்தால் நாற்றம் எடுத்துடும்.. நீ.. நீ.. செய்வே.. எனக்கு... எனக்குத் தெரியும்...'' படபடவென்று பேசினாள் பாட்டி. உடனே குப்பென்று உடம்பு வியர்த்தது.

பக்கத்தில் அலுமினியக் குவளையில் இருந்த தண்ணியை எடுத்து பாட்டியின் வாயில் கொஞ்சம் விட்டேன்! மடக்கென்று விழுங்கினாள் பாட்டி. அரைக் குவளைத் தண்ணீர் உள்ளே போயிற்று.

ஒரு மாதிரியாகப் பாட்டியிடமிருந்து விடுபட்டு வீட்டை நோக்கி நடந்தேன்.

வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்த கனகம், ''பாட்டிக்கு என்னாச்சு?'' என்று பரபரத்தாள்.

''பாட்டி போயிடுவாள் போலிருக்கிறது'' — என்றபடி உள்ளே விரைந்தேன்.

'ரொம்ப நிம்மதி. அவருக்கும் நல்லது. நமக்கும் நல்லது'' என்ற கனகம், ''அதென்ன கையிலே துணி முடிச்சு?''

என் கையிலிருந்து துணி முடிச்சைப் பிடுங்கிக் கொண்டாள். அவசரம் அவசரமாக அதைப் பிரித்தாள். அதனுள் ஒரு பவழ மாலை.

''ஓ! பவழ மாலை. நல்ல பவழ மாலைன்னா... நாலஞ்சு வருஷமாக பாட்டியின் கழுத்துலே காணவேயில்லை. யாரோ திருடிண்டு போயிட்டான் போலேயிருக்குன்னு நெனைச்சேன்.பாட்டி கெட்டிக்காரப் பாட்டிதான். பத்திரமா வச்சிண்டிருந்து உங்ககிட்ட கொடுத்துட்டாளே...!'' புலம்பிக் கொட்டினாள் கனகம்.

''கொஞ்சம் பேசாமல் இருக்கியா?''

''பாட்டி செத்தா யார் கொள்ளி போடுவா...?''

''எனக்கும் அதுதான் இப்பப் பெரிய தலைவலியா இருக்கு.''

''அதைப் பத்தி பாட்டி ஒண்ணும் சொல்லவில்லையா?''

''உடம்பை இழுத்துண்டு போய் ஊருக்கு வெளியே போட்டுடச் சொன்னா.''

''அப்படிச் செய்ய முடியுமா என்ன?''

''அது முடியாது!''

''அப்போ என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்?''

''தெரியவில்லை.'' கணேசு தலையில் கை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தான்.

''நான் போய்ப் பாட்டியைப் பார்த்துட்டு வரேன்'' — கனகம் வெளியே ஓடினாள். அவள் வாசற்படி தாண்டியிருக்க மாட்டாள்!

''கனகம்!'' உரத்தக் குரலில் அழைத்தான் கணேசு.

''பவழ மாலைப் பற்றி யாரிடமும் சொல்லி வைக்காதே!''

''பயப்படாதீங்க... மூச்சு விட மாட்டேன்!'' கனகம் விரைந்தாள்.

அம்மாவின் முகஜாடையையும், அவள் கையினால் எழுதிய சமையல் குறிப்பு நோட்டையும், போஸ்ட்மேன் மீது அவள் வைத்திருந்த நம்பிக்கையையும் நான் அப்படியே அம்மாவிடமிருந்து பெற்றுள்ளேன். அவை அனைத்துக்கும் என்னுடைய மகளும் வாரிசாகிவிட்டாள்... எனது முகஜாடையைத் தவிர.'



தலைமுறை தலைமுறையாய் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானது.

போஸ்ட்மேன் ...இயற்கையாகவே.

கணேசு யோசனையிலாழ்ந்தான்.

ஊரில் யாரும் பாட்டியைப் பற்றிக் கொஞ்சமும் அக்கறை காட்டாமல் இருந்ததற்கான காரணம் இப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது. இப்படியொரு நிலமையை அவர்கள் எதிர்பார்த்திருப்பார்கள் போலிருக்கிறது. அதனால்தான் 'நமக்கேன் வம்பு என்று ஒதுங்கிக் கொண்டு விட்டிருந்திருக்கிறார்கள். எனக்கு மட்டும் ஏன் அப்படியிருக்கத் தெரியவில்லை. நானும் இப்படியிருந்திருந்தால் இன்று இப்படிப்பட்ட ஒரு மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியிருக்க வேண்டாமே!

கணேசு சின்ன வயதாக இருக்கும்போதே பாட்டி பரம ஏழை. கிராமத்திலுள்ளவர்களின் வீடுகளில் எடுபிடி வேலை செய்துதான் பிழைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அவளுக்கு ராமு ஒரே பையன்தான். அவனாவது புத்திசாலியாக இருந்திருக்கக் கூடாதா? படிக்க வேண்டிய வயதில் படிக்காமல் ஊர் சுற்றினான். கெட்ட சகவாசம் வேறு. அதனால் அவன் நாடிச் சென்ற தொழிலும் சட்ட விரோதமாகத்தானிருந்தது. பாட்டி அவனுக்கு எத்தனையோ புத்திமதி சொன்னாள். அவன் கேட்கவில்லை.

"எல்லாம் அம்மா அப்பாவும் பிள்ளைகளைப் படிக்க வைப்பார்கள். நல்ல வேலை பார்த்துக் கொடுப்பார்கள். சொத்து சேர்த்து வைப்பார்கள். நீ என்ன எதுவுமே செய்யவில்லை. பெரி...சாகப் புத்தி சொல்ல மட்டும் வந்துட்டியாக்கும்? நீ எக்கேடு கெட்டுப் போய்த் தொலை. நான் எங்கேயாவது போய்ப் பிழைத்துக் கொள்கிறேன். இனிமேல் உன் முகத்திலேயே முழிக்க மாட்டேன். ஆமாம்... நீ செத்தால் கூடக் கொள்ளி போட வர மாட்டேன்!" என்று கத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்து விட்டுப் போனான்.

அன்று போனவன்தான். அதன் பிறகு அவன் திரும்பவே இல்லை.

பாட்டி அதன் பிறகு ஓய்ந்து போய் விட்டாள். முன் போல் அவளால் வேலை செய்ய முடியவில்லை. காதும் கேட்காமல் போயிற்று. கண் பார்வையும் குறைந்து கொண்டே வந்தது. மனத்துன்பமும், நோயும் வறுமையுமாகச் சேர்ந்து கொண்டு அவளை இந்தத் திண்ணையோடு முடக்கிப் போட்டு விட்டது. முடிந்த போது உழைப்பை உறிஞ்சிக் கொண்ட ஊர் மக்கள் அவள் படுக்கையில் விழுந்த பிறகு திரும்பிக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

கணேசுதான் அந்த வழியாகப் போகும் போதும் வரும் போதும் திண்ணையருகில் போய் 'என்ன பாட்டி?' என்று விசாரிப்பான். தினம் ஒரு வேளை இலையில் சாப்பாடு வைத்துக் கொண்டு போய்க் கொடுப்பான். பண்டிகை நாட்களில் ஏதேனும் தின்பண்டங்கள் கொடுத்து விட்டு வருவான்! அது வெறும் மனிதாபிமானச் செயல்தான்! அதுவே ஒரு முடிவுக்கு வரும் போது ஓர் பிரச்னையாகி விடக்கூடும் என்று அப்போது அவனுக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. இப்போது அதுதான் பூதாகாரமாக உருவெடுத்து அவன் முன்பு நின்றது.

கனகம் வேகமாக அவனிடம் வந்தாள்.

"ராத்திரிக்குள் போயிடுமாம். எல்லாரும் சொல்றா. இப்பவே மூச்சு வாங்கறது. அதுக்கு நடுவிலேயும் பாட்டி தெளிவாப் பேசறா. ஆச்சர்யமாக இருக்கு" என்றாள்.

"எனக்கு ஒரு யோசனை தோணறது."

"என்ன?"

"இந்தப் பவழ மாலை நானூறோ ஐநூறோ பெறும். ஒரு இருநூறு ரூபாய் போனால் போகட்டும். சாஸ்திரிகளைக் கூப்பிட்டு எடுத்துக் கொளுத்திடச் சொல்லிடுங்கோ. பாவம்.. பாட்டி!"

"இந்தப் பவழ மாலை உனக்குன்னு யார் சொன்னார்கள் உன்னிடம்?" நிதானமாகக் கேட்டான் கணேசு.

"பாட்டி உங்கக்கிட்டக்கத்தானே கொடுத்தா? அது நமக்குத்தான் சொந்தம்" வெகுளித்தனமாகப் பேசினாள் கனகம்.

"பைத்தியக்காரி! இந்த ஊரில் நான் மட்டும்தான் போக வர பேசக் கொள்ள இருந்தேன்! அதனால் என்னிடம் கொடுத்தாள். ஆனால் அது நமக்கு அல்ல. அதை

பாபாவின் அருள் மொழிகள்

அதர்மமான வழிகளால் தற்பெருமை. ஆசைகள் வியாதி. அறியாமை. பயம். அழிவு ஆகியவை பெறப்படுகின்றன. இது அதர்ம சந்ததியாகும். தர்மமான வழிகளால் சிரத்தை. தயை. பிரேமை. சாந்தி. புஷ்டி. சந்துஷ்டி. விருத்தி. கௌரவம். முக்தி ஆகியவை கிடைக்கின்றன. இவை தர்ம சந்ததியாகும். அதர்ம வழியில் செல்லுவது எளிது. தர்ம வழியில் செல்லுவதோ சிரமங்கள் மிகுந்தது. அதனால் நூற்றுக்கு தொண்ணூற்றைந்து பேர் அதர்ம சந்ததியை நாடுகிறார்கள். ஆகையால் தான் உலகத்தில் பெரும்பாலோர் அமைதியற்றுத் தவிக்கிறார்கள்.



மீன் அழுக்கு நீரிலேயே வாழ்கிறது. ஆனால் அது அழுக்கைத் தின்று நீரைச் சுத்தப்படுத்தி விடுகிறது. சுயநலம் கொண்டவர்களும் சமூகத்தில் அழுக்கை நாடியே வாழ்கிறார்கள். அவர்களால் சமூகம் மேலும் அசுத்தமாகி விடுகிறது. மீன் வைத்திருப்பதால் வெளியே நாற்றம் ஏற்படுகிறது. சமூகத்தில் சுயநலமியை வைத்திருப்பதால் உள்ளூர நாற்றம் பரவி விடுகிறது.

பாபாவின் அருள் மொழிகள்

கஷ்டங்கள் வரும்போது. அதை நாம் நமக்கு கடவுள் தரும் பிரசாதமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கஷ்டப்பட்டவர்கள் தாம் உன்னத பதவிகளை அடைந்திருக்கிறார்கள். பாரத தேசத்தில் சௌக்கியமாக வாழ்ந்த பேரரசர்கள் எவ்வளவோ பேர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களையெல்லாம் நாம் மறந்து விட்டோம் மிகுந்த கஷ்டங்களை அனுபவித்துச் சத்தியத்தைக் காப்பாற்றிய அரிச்சந்திரனையே இன்றும் நினைவிலே வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம்ப எடுத்துக் கொண்டால் பாட்டியின் ஆவி நம்மைச் சும்மா விடாது! தாய்ப்பாசம் லேசுப்பட்டதில்லை. ஞாபகம் வச்சுக்கோ!"

"மண்ணாங்கட்டி! அது உண்மையாக இருந்திருந்தால் இப்படிப் பெத்தப் பிள்ளை திரும்பிப் பார்க்காமல் இருந்திருப்பானா? பத்து வருஷமாக நாம்பதானே பாட்டிக்குச் சோறு போட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கோம்!"

"பவழ மாலையை எதிர்பார்த்து நான் போடவில்லை! பேர்சாப் பித்திக்காதே கனகம்!"

"பவழ மாலையே உங்கக்கிட்டக் கொடுக்கும் போது பாட்டி என்ன சொன்னாள்?"

"என் பிள்ளை கண்டிப்பாக வருவான்! அப்படி வரும் போது இந்தப் பவழ மாலையைப் பத்திரமாக வைத்திருந்து அவனிடம் கொடுத்து விடு. என்னிடம் இருக்கிற ஒரே சொத்து இதுதான்... என்று சொல்லியிருக்கிறாள்."

"பாட்டிக்கு எவ்வளவு கெட்ட எண்ணம் பார்த்தேளா? எந்த உறவும் இல்லாத நாம்ப பத்து வருஷமா சோறு போட்டு வந்தோமே? 'இந்தா! நீ எடுத்துக்கோ'ன்னு சொல்ல வேண்டாம்? பாட்டி எமன். இருக்கியா செத்தியான்னு கூட வந்து எட்டிப் பார்க்காத பிள்ளையிடம் கொடுக்கணுமாம். எவ்வளவு பேராசை?"

"அதுதாண்டி தாய்ப்பாசம் என்பது! பிள்ளை எவ்வளவு கெட்டவனாக இருந்தாலும் தன்னிடம் உள்ளதை அவனிடம் கொடுத்தால்தான் அந்தத் தாயுள்ளத்திற்கு நிம்மதி! பாட்டியின். தாய்ப்பாசத்தைக் கண்டு நான் ரொம்ப ஆச்சர்யப்படுகிறேன். எல்லாவிதத்திலும் சத்புத்திரனாக இருக்கிற ஒரு மகனிடம் அம்மா தன் பாசத்தைக் காட்டுவதில் ஆச்சர்யப்பட என்ன இருக்கிறது?"

"உங்களோடு பேசிச் ஜெயிக்க என்னால் முடியாது! பாட்டியின் உடம்பை என்னதான் செய்யப் போறீங்க..?"

"உயிர் போன பிறகு சாஸ்திரிகளைக் கூப்பிட்டு ஆக வேண்டியதை கவனிக்க வேண்டியதுதான்!"

"கொள்ளி போடுவது யாராம்?"

"நான்தான்னு வச்சுக்கோயேன்!" எழுந்து வெளியே சென்றான் கணேசு.

ஒரு மணி நேரம் சென்றிருக்கும்.

நாரா பையன் பரசு ஓடி வந்தான்..

"மாமி..! பாட்டி செத்துப் போயிட்டாளாம். மாமா உங்ககிட்டக் கேட்டு முன்னூறு ரூபாய் வாங்கிண்டு வரச் சொன்னார்."

"அனாதைக் கிழங்களுக்கெல்லாம் செலவழிக்கணும்னு என்ன தலையெழுத்தோ தெரியலை..." என்று சபித்துக் கொண்டே உள்ளே போய்ப் பணத்தை எடுத்து வந்து பரசுவிடம் கொடுத்தாள் கனகம்.

அங்கும் இங்கும் அலைந்து ஆள் பிடித்து பொருள் சேர்த்து பாட்டியை பாடையில் ஏற்றிய போது மாலை ஐந்து மணி ஆகி விட்டது.

கனகம் வாசற் திண்ணையில் நின்று வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

தீச் சட்டியைக் கையில் எடுக்கப் போனான் கணேசு.

ஒரு வலுவான கரம் அவன் கையை விலக்கி விட்டுத் தீச் சட்டியைத் தன் கையில் எடுத்துக் கொண்டது!

"ராமு! நீயா...?"

"நானேதான் கணேசா. நீலநூர் கிராமத்தில் எனக்கு 'அவுட்டோர் ஷூட்டிங்'. அதுக்காக வந்தேன். எல்லாம் முடிஞ்சிட்டுது. உங்களையெல்லாம் பார்த்து விட்டுப் போகலாம்னு வந்தேன். வந்தது நல்லதாப் போச்சு! அதோ தெருக் கோடியிலே என் கார் நிற்கிறது. அப்புறம் பேசுவோம். முதலில் காரியம் நடக்கட்டும்..." என்று கூறிய ராமு மிக உரிமையோடு தீச் சட்டியைத் தன் கையில் எடுத்துக் கொண்டு முன்னே நடந்தான்.

"டேய! வில்லன் நடிகர் சிவராஜ்டோய்! டேய் வில்லன் நடிகர் சிவராஜ் தான்டா.. டேய் சிவராஜ் பிரமாதமா 'பைட்டிங்' செய்வார்டா!" என்று கிராமத்துச் சிறுவர்கள் உற்சாகமாகக் கூச்சலிட்டவாறே பாட்டியின் இறுதி ஊர்வலத்துடன் ஓடினார்கள்.

அந்தக் கிராமத்திற்குள் இறுதி ஊர்வலமாக இதுவரையில் நடந்து வந்திருக்கும் ஊர்வலங்களுக்குள் பாட்டிக்குத்தான் கூட்டம் அதிகம் என்று பேசிக் கொண்டது.

சூடாகக் கனகம் சமைத்துப் போட்டதைச் சாப்பிட்டு விட்டுப் புறப்பட்டான் ராமு. இல்லையில்லை வில்லன் நடிகர் சிவராஜ்.

"வரட்டுமா கணேசா?"

"கொஞ்சம் இரு ராமு. இதோ வந்துட்டேன்" என்று கூறி உள்ளே சென்ற கணேசு, கையில் பாட்டி கொடுத்த துணி முடிச்சை எடுத்து வந்தான்.

"இந்தா ராமு! இதை உன்னிடம் கொடுக்கச் சொல்லிப் பாட்டி கேட்டுக் கொண்

இப்போது உங்களுக்குப்பிடித்தமான கரகர தின்பண்டங்களை மிகமிக எளிதாக தயாரிக்கலாம்!

இதோ அறிமுகம்! ஓஜஸ் ஹெல்ப்மேட் கிச்சன் ப்ரெஸ்-விசேஷ 'ஈஸி-ப்ரெஸ்' மெக்கானிஸம்' கொண்டது.

இனி சிக்கலான, கடினமான கிச்சன் ப்ரெஸ்களின் சேவையை மறந்துவிடலாம். புதிய ஓஜஸ் ஹெல்ப்மேட் உபயோகிக்கத் தொடங்குவீர். இதில் உள்ள ஈஸிப்ரெஸ் மெக்கானிஸம், கடினமான பிழியும் வேலையிலிருந்து உங்களை மீட்கிறது. இனி தேன்குழல், முறுக்கு, ஓமப்பொடி, முள்ளுத் தேன்குழல் போன்ற சுவையான தின்பண்டங்களை அடிக்கடி தயாரிக்கலாம். அதுவும் மிகமிக எளிதாக!

ஓஜஸ்

ஹெல்ப்மேட்

கிச்சன் ப்ரெஸ்

கைகளுக்கு இல்லை சிரமம், காரியமும் சுகம்.

2-வருட உத்தரவாதம்.



விற்பனைக்கு விடுப்போர் : ஓஜஸ் எண்டர்பிரைஸஸ், ஓஜஸ் எஸ்டேட், மாவ்டி ப்ளாட், ராஜ்கோட். ஃபோன் : 88730/86404

விநியோகஸ்தர்கள் : **சென்னை** : நாசிக் பிரதர்ஸ், 56, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, முதல் மாடி, ஃபோன் : 661034/662965 ● **பெங்களூர்** : விக்ரம் டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்ஸ், 41/4, ஓல்ட் கசாய் ரோடு, ஃபோன் : 223040.

Kitchen Klassics

Stainless Steel

Expresso

WATER FILTER

Made from Salem Steel of International Standards. It is a single piece construction. Manufactured by deep drawn process.

Expresso Water Filter candle assures absolute hygiene

Laboratory tested candle



RICE COOKER



Special Filter filts the starch to give you healthy rice that is tastier too

All products made from
SALEM STEEL



Manufacturers:

J.K. METAL
199, Mint Street
Madras - 600 003
Phone: 568800

டாள். அப்படி அதை உன்னிடம் சேர்த்து விட்டேன். இப்பத்தான் எனக்கு நிம்மதி ஏற்பட்டது'' என்றான் கணேசு.

இரு கைகளாலும் அந்த அழுக்குத் துணி முடிச்சை வாங்கிக் கொண்ட ராமு, மிகுந்த பவ்யத்துடன் அதைத் தன் கண்களில் ஒத்திக் கொண்ட பின் தன் பாண்ட் பைக்குள் போட்டுக் கொண்டான்.

''வருகிறேன்... கணேசா! மாமி வரு கிறேன்...'' என்று கரம் கூப்பி வணங்கிய படி வெளியேறினான் ராமு. இல்லையில்லை சிவராஜ்.

''இத்தனை வசதியாக இருக்கிறான்... இந்தப் பவழ மாலையை வாங்கிக் கொண்டு தான் ஆக வேண்டுமா என்ன?'' என்று கனகம் மோவாயில் இடித்துக் கொண்டாள்.

''அசடு. நான் இதை வச்சிண்டு என்ன செய்யறதுன்னு ரொம்பக் கவலைப் பட்டுண்டிருந்தேன். ராமு சினிமாவிலே வருகிற மாதிரி திமரென்று வந்து குதித்து விட்டுப் போயிட்டான் பார்த்தியா?''

''பெரிய.. ஆதிசங்கரர்தான் போங்க ளேன்!'' என்று நொடித்தாள் கனகம்.

''ஆர்யாம்பாளின் தாய்ப்பாசம் ஆதி சங்கரரை இழுத்து வந்தது ஆச்சர்யமில்லை கனகம். அது தெய்வீகம். ஆனால் ஒண்ணாம் நம்பர் பொறுக்கியாய் ஊர் சுற்றிக்கொண்டிருந்த ராமுவை இழுத்துண்டு வந்த பாட்டியின் தாய்ப்பாசம்தான் இந்தக் காலத்தில் அதிசயமாக்கும். 'உன் இறுதி நேரத்தில் கண்டிப்பாக வந்து கடமையைச் செய்வேன்' என்று சொல்லி விட்டுப் போனார் ஆதிசங்கரர். அவர் வாக்குத் தவறாமல் வர முடியும். ஆனால் இந்த ராமு உனக்குக் கொள்ளி போடக் கூட வர மாட்டேன்னு சொல்லி விட்டுப் போனவன் வாக்குத் தவறாம வந்து கொள்ளி போட் டான்னா பாட்டியோட தாய்ப்பாசத்தின் சக்தி எவ்வளவு மகத்தானது! எனக்கு ரொம்ப பிரமிப்பாகத்தான் இருக்கிறது.'' உணர்ச்சிவசப்பட்டுப் பேசிக் கொண்டே போனான் கணேசு.

இச் சமயம், ''மாமா! இதை உங்களிடம் கொடுக்கச் சொல்லி விட்டுப் போனார் நடிகர் சிவராஜ்'' என்று சொல்லி ஒரு கவரை கணேசுவிடம் கொடுத்து விட்டுப் போனான் பரசு.

வியப்புடன் கவருடன் இணைந்திருந்த கடிதத்தை எடுத்துப் படித்தான் கணேசு.

'அன்புள்ள கணேசா!

அம்மாவின் ஞாபகார்த்தமாக இந்தத் துணி முடிச்சையும் பவழ மாலையையும் போற்றிப் பாதுகாப்பேன்! நான் இப்படி எழுதியிருப்பது உனக்கு ஆச்சர்யமாக இருக் கும். என்ன செய்வது? 'கொடுமையிலும் கொடுமை இளமையில் வறுமை' என்பது சத்தியமான வார்த்தைதான். வறுமைதான் என்னை என் இளமைக் காலத்தில் கெட்டவ னாக்கி விட்டது போலும்! இப்போது நான் பழைய ராமு இல்லை. புதிய சிவராஜ். பணமும், புகழும் வந்ததும் பண்பும் வந்து விட்டது போலிருக்கிறது. எனக்கே இது ஆச்சர்யம்தான்.

இந்த ஊரில் எல்லோரும் உன்னைப் பற்றி நிறைய சொன்னார்கள். உன் மனிதா பிமானம் என்னை மெய்சிலிர்க்க வைக் கிறது. இத்துடன் இருபத்தைந்தாயிரம் ரூபாய் வைத்திருக்கிறேன். தயவு செய்து ஏற்றுக் கொள்ளவும்.

நான் ஏதோ உன் கடனைத் தீர்ப்பதாக எண்ணி விட வேண்டாம். உன் உதவி மிகப் பெரிய விஷயம். இருந்தாலும் என் கடமை யையும் நான் செய்தாக வேண்டுமல்லவா? அதற்காகத்தான்.

மாமிக்கு என் வணக்கத்தைத் தெரிவிக்க வும்.

அன்புடன்,
ராமு
(சிவராஜ்)

கவரைப் பிரித்தான் கணேசன். அதி லிருந்து ரூபாய் நோட்டுக்கள் கீழே விழுந்து சிதறின.

அவைகளை எடுத்து எண்ணினாள் கனகம்.

''இருபத்தைந்தாயிரம் ரூபாய் இருக் குங்க. நமக்கு எதுக்குங்க இந்தப் பணம். நம்ப ஊர் கோவிலைப் புதுப்பிக்க முடிந் தால் புதுப்பிக்க ஏற்பாடு செய்து விடுங்க'' என்று உற்சாகமாகச் சொன்னாள்.

வியப்புடன் அவளைப் பார்த்தான் கணேசன்.

பாபாவின் அருள் மொழி

நற்குணங்களில்லாத குழந்தைகள், நன்னடத்தையைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ளாத கல்வி, நீதியில்லாத வாழ்க்கை இவை நோக்க மற்றவையும் பலனற்றவையுமாகும்.

வேகமாக போவது முக்கியமில்லை சரியான பாதையில் போவதுதான் முக்கியம். அப்போது தான் நாம் போய்ச் சேர வேண்டிய இடத்துக்குப் போய்ச் சேருவோம். முக்தி அடைவதற்குரிய சாதனைக்கும் இது பொருந்தும்.

பெரிய துணியைத் துண்டு துண்டாகக் கத்தரித்துத்தான் அழகான சட்டையைத் தைத்து உருவாக்குகிறோம். வாழ்க்கையின் ஆசாபாசங்களினால் சிதறிப் போகும் சிந்தனைகளை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது, விம்
ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை
அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.

இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம் . . . பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே !

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	135 பைசா
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	75 பைசா



உபயோகிப்பிலேயோ மேலும் சிக்கன லாபம் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உபயோகமோங்கும் நுரை கொழித்து பிசுக்குகளை விசுக்க என வெளியேற்றுகிறது கணக்குக்காக. . . . அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி இன்றே வாங்குவீர் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்குகந்த அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

குறுநாவல்

"சாப்பிட வா'' என்று மறுபடியும் மாதங்கி குரல் கொடுத்தாள்.

பத்மா அசையவில்லை. தாயின் குரல் இன்னும் கூட அவள் காதுகளில் விழவில்லை. புத்தகத்தின் அட்டைகள் மூடினால்தான் காதுகள் திறக்கும்.

"எத்தனை வாட்டி கூப்பிடறது பத்மா? வாம்மா! இதோ பாரு, அண்ணன் சாப்பிட ஆரம்பிச்சு அனேகமா முடிச்சுக் கூட ஆச்சு.''

கண்கள் விரிந்து விரிந்து புத்தகத்தின் சாரத்தை உள்வாங்கிக் கொண்டிருந்தன. எழுத்துக்கள் விரிந்த மாய வலையினுள் பத்மா ஆனந்தமாய்ச் சிக்கியிருந்தாள்.

"சாப்பாடு ஆறிப்போகுது பத்மா. உங்க ரெண்டு பேரையும் ஸ்கூலுக்கு அனுப்பிட்டு நான் வேலைக்குக் கிளம்பவேணாமா? சாயந்திரம் வந்து படிப்பியாம். இப்ப எழுந்து வாம்மா."

"என்ன அவளோட கொஞ்சிகிட்டு மாதங்கி! முதுகில் ஒண்ணு சாத்தி நரதரன்னு இழுத்துட்டு வரவேண்டியது தானே? அதென்ன, கூப்பிடக் கூப்பிட எழுந்து வராம ஒரு படிப்பு? பொட்டப் புள்ளைக்கு இப்படியா? அடுத்தாப்பல கணேசு கூப்பிட்டவுடனே சாப்பிட எழுந்து வரலே?''

அதட்டலாய்ப் பேசிய மாமியாரை ஒரு பார்வையால் சமாதானப்படுத்தியவாறு மாதங்கி சாப்பாட்டு அறையிலிருந்து முன் அறைக்கு வந்தாள். உலகை மறந்து புத்தகப் படிப்பில் ஈடுபட்டிருந்த ஒன்பது வயது மகளைப் புன்னகையோடு பார்த்துவிட்டு அருகில் குனிந்து தலை முடியைத் தொட்டு அந்த லயத்தை நளினமாய்க் கலைத்தாள்.

"சாப்பிட வாம்மா பத்மா. உனக்கும் ஸ்கூலுக்கு நேரமாகுதில்ல? சாயந்திரம் திரும்பி வந்து தொடர்ந்து படிக்கலாம், வா."

மாதங்கி அவளைச் சாப்பாட்டு அறைக்குள் அழைத்து வந்த போது உண்மையாகவே கணேசன் சாப்பிட்டு முடித்திருந்தான். தண்ணீர் குடித்துவிட்டுக் கைகழுவ நாற்காலியிலிருந்து எழுந்தான்.

"கணேசு, உன் தட்டை எடுத்துப் போய்க் கழுவிட்டுக் கொண்டுவா. நெதமுமா சொல்லணும்?'' என்ற தாயைப் பன்னிரண்டு வயதுக் கணேசன் புரட்சியின் விளிம்பில் துடிக்கும் கண்களோடு நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

"போம்மா.... நான்தான் கழுவணுமா?"

"ஆமாம். எத்தனை வாட்டி சொல்லியிருக்கேன்?''

"எனக்கு அவமானமாயிருக்கு.''

"நீ சாப்பிட்ட தட்டை நீ கழுவறதில் அவமானம் என்னடா?''

"கோபு வீட்டில் அவன் தன் தட்டைக் கழுவறதில்லை. அவன் அம்மாவோ வேலைக் காரியோதான் கழுவறாங்க. இது பொம்பளை வேலை."

மாதங்கி மகனை நிதானமாய்ப் பார்த்தாள். தான் அளிக்க முற்படும் படிப்பினையையெல்லாம் செல்லரிக்கும் கருவியாக இவன் நண்பன் கோபு இயங்குவதை அவள் அவ்வப்போது கவனித்துத்தான் வருகிறாள். தன் பேச்சைக் கேட்டு இரண்டு நாட்கள் நடக்கும் மகன் மூன்றாம் நாள் நண்பனின் தாக்கம் மிஞ்ச, மறுப்புச் சொல்வதை மேற்கொள்கிறான். இந்த மனப்பான்மை எளிதில் மாறக் கூடியதல்ல. அவள் பொறுமையாய் இருக்கவேண்டும்.

"வேலையில் ஆம்பளை வேலை பொம்பளை வேலைன்னெல்லாம் எதுவும் கிடையாது கணேசு. தட்டை எடுத்துப் போய்க் கழுவு."

"ஏன்டி அவனைத் தொந்தரவு செய்யறே?" என்று அவள் மாமியார் பேரனுக்குப் பரிந்துகொண்டு வந்தாள். "சாண் பிள்ளைன்னாலும் ஆண்பிள்ளைம்பாங்க. அவன் புருஷப் பிள்ளை. தட்டெடுத்துக் கழுவணுமா? அவனுக்கு அம்மா இல்லே? பாட்டி இல்லே? தங்கச்சி இல்லே? பத்மாவை எடுத்துப் போய்க் கழுவச் சொல்லு."

"அவள், தான் சாப்பிட்டதும் தன் தட்டை எடுத்துப் போய்க் கழுவுவா. அவனுடையதையும் ஏன் கழுவணும்? அவன் தன் பங்கைச் செய்யாததுக்காக அவளுக்கு ரெண்டு பங்கு வேலையா? அதுவும் அவள் அவனைவிட மூணு வயசு சின்னவ அத்தை."

"நாளைக்கே பெரியவளாய்ப் போய் இன்னொருத்தர் வீட்டில் இதையெல்லாம் செய்ய வேண்டியவதானே? இப்பலேருந்தே பழக்கிட்டா நல்லது தான். அப்படி அவள் செய்யக் கூடாதுன்னா நான் எடுத்துப் போய்க் கழுவறேன். நீ கை கழுவிக்கப் போடா ராசா."

"கூடாது அத்தை. கணேசு, இப்ப நீ உன் தட்டை எடுத்துட்டுப் போறியா இல்லையா?"

"என்ன வாக்குவாதம் இங்கே?"

மாதங்கியின் கணவன் தினகரன் குளித்து விட்டு வேட்டியைச் சுற்றிக் கொண்டு சாப்பிட வந்தவன் கேட்டான்.

"கணேசு தான் சாப்பிட்ட தட்டை எழுத்துப் போய்க் கழுவ மாட்டானாம். அவமானமாயிருக்காம். அது பொம்புளை வேலையாம்."

தினகரன் மகனை ஒரு கணம் தீர்க்கமாய்ப் பார்த்தான்.

"அப்படியா? சரி, நீ எடுக்க வேணாம், போய்க் கை கழுவிக்க" என்றவாறு சாப்பாட்டு மேஜையை அணுகி கணேசனின் எச்சில் தட்டைக் கையில் எடுத்தான்.

"ஐயோ அப்பா, என்னப்பா இது?" என்று கணேசன் கூவ, தினகரனின் தாய் எழுந்து வந்து மகனின் கையைப் பற்றினாள். "உனக்கென்னடா தலையெழுத்து? இப்படிக் கொடு என்கிட்ட. செய்ய வேண்டியவங்க செய்யாம போனா....." என்று மருமகளைப் பார்த்து முறைத்தாள்.

"நீங்க வயசானவங்கம்மா, கஷ்டப்படாதீங்க. நான் கழுவி எடுத்துட்டு வரேன். எனக்கொண்ணும் இதில் அவமானமில்லே" என்று கூறி தினகரன் பின்கட்டை நோக்கித் தட்டுடன் இரண்டடி நடந்தான்.

"என் கிட்ட கொடுங்கப்பா, நானே கழுவிடறேன்" என்று கணேசன் தந்தையின் கையிலிருந்து தன் எச்சில் தட்டை வாங்கிக் கொண்டு போனான். ஆனால் முகத்தின் கடுகடுப்பில் எதிர்ப்பு இன்னும் கனன்று கொண்டிருந்தது.

"ஆனாலும் ஒரு ஆம்புளைப் புள்ளையைப் போய்...." கிழவி ஆரம்பித்ததும் தினகரன் குறுக்கிட்டான்.

"என்னம்மா ஆம்புளைப் புள்ளை ஆம்புளைப் புள்ளை? தான் சாப்பிட்ட தட்டைக் கழுவறதில் என்ன தப்பு? வீட்டு வேலையைக் குடும்பத்தில் எல்லாருமா பகிர்ந்துக்கறதில் கௌரவக் குறைச்சல் என்ன வந்தது? நான் செய்யலையா? என்னை ஒரு உதாரணமாய் அவன் எடுத்துக்க வேணாம்?"

"நீ செய்யறதே எனக்குப் பிடிக்கலை. வீட்ல பொம்பளைங்க இருக்கறபோது..."

"இப்படி ஆம்புளை பொம்பளைன்னு பிரிச்சுப் பேசாதீங்கம்மா. மாதங்கியும் சரி, நானும் சரி, பெண்ணையும் பிள்ளையையும் ஒரே மாதிரி வளர்க்கப் பார்க்கறோம்."

"அதனாலயே ரெண்டும் ஒண்ணாயிடுமா? உன் பெண் எப்ப பார்த்தாலும் புஸ்தகமும் கையுமா இருக்கு. அதுக்காக, ஆம்பளை மாதிரி படிச்சுகிட்டே உக்காந்திருன்னு சொன்னா நாளைக்குப் புருஷன் வீட்டுக்குப் போறப்ப....."

"இதோ பாருங்கம்மா. பத்மாவுக்கு ஒன்பது வயசுதான் ஆகுது. அதுக்குள்ளே புருஷன் வீடு அது இதுன்னு பேசவேணாம். பெண்ணுன்னாலே உடனே கல்யாணம் தானா? பத்மாவுக்குப் படிப்பில் ரொம்ப ஆசை இருக்கு. பெண்ணாயிருக்கறதனாலயே அது தப்பாயிடுமா? பெண்ணோ பையனோ, யாருக்கு எதில் விருப்பம் இருக்கோ அதைச் செய்யட்டுமே! பத்மாவுக்குப் புஸ்தகம் படிக்க ஆசைன்னா அவள் பெண்ணுங்கறதுக்காகப் புஸ்தகத்தை மூடி வச்சிட்டு உள்ளே வந்து தட்டு கழுவுன்னு நாங்க சொல்லப் போறதில்லே...."

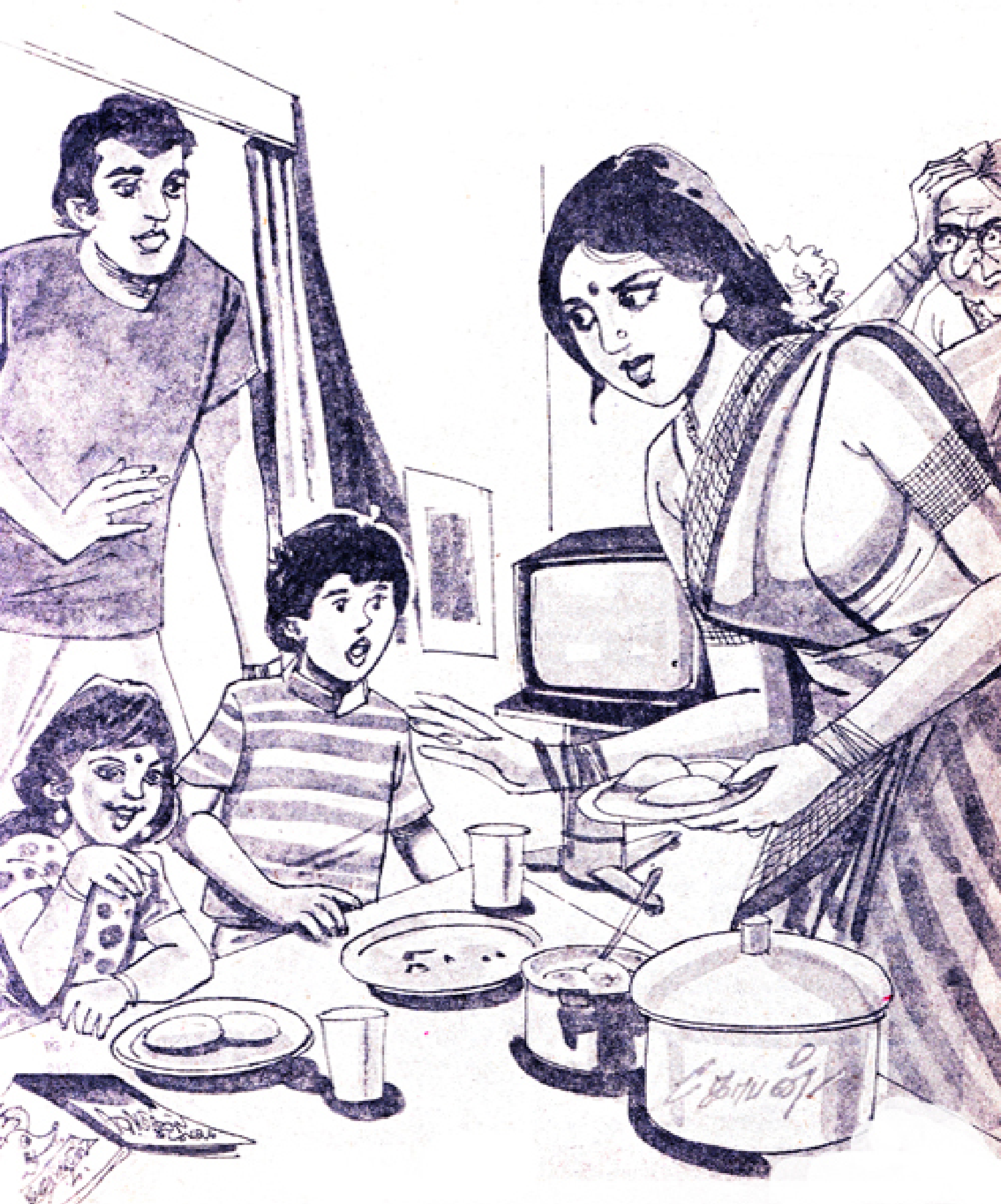
"எக்கேடும் கெட்டுப் போங்க புருஷனும் பெண்ஜாதியும், ஜோடி நல்லாத்தான் சேர்ந்

ஒடை செய்வதற்காக அரைத்து வைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு மீந்து விட்டால் அதை பொரிச்ச கூட்டுக்கு அரிசி மாவிற்குப் பதில் கரைத்து விடலாம்.

— ரமா.

இருக்கீங்க.....'' முணுமுணுத்துக் கொண்டே பாட்டி, பேரன் எச்சில் தட்டைக் கழுவுகிறானே என்ற அங்கலாய்ப்புடன் பின் கட்டுக்குச் சென்றாள்.

கணேசனுக்குத் துக்கமும் தன்னிரக்கமும் பொங்கி வந்தன. வீடு பெருக்க, துணி துவைக்க, பாத்திரம் தேய்க்க, ஒரு வேலைக்காரி வந்து போகிறாள். அப்படியும் சாப்பாட்டுத் தட்டு, டிபன் தட்டு, காப்பித் தம்ளர்களை அவற்றை உபயோகிப்பவர்களே சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்று பெற்றோரின் உத்தரவு. இதில் ஆண் பெண் வேறுபாடு கிடையாது. அவர்களும் அவ்விதியைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். 'நம் எச்சிலை இன்னொருத்தர் ஏன் கழுவணும்?' என்பார்கள். உடல் நலம் சரியில்லாத போது மட்டும் அந்த நபருக்கு வேறொருவர் உதவலாம். வயதாகி ஆஸ்மா தொந்தரவுள்ள பாட்டியை அதிகம் வேலை செய்ய விடுவதில்லை. பகலில் பாட்டியே செய்து கொண்டாலும் இரவு அவள் உபயோகிக்கும்



தட்டை அப்பாவோ அம்மாவோ எடுத்துப் போய்க் கழுவுவார்கள்.

இந்த அப்பா! அவருமா பெண்பிள்ளை மாதிரி இதுபோன்ற வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும்? வேலைக்காரி இருந்தாலும் தன் துணிகளை மட்டும் தானேதான் துவைத்துக் கொள்வார். வேலைக்காரி என்றாவது வராது போனால் மற்ற துணிகள் துவைப்பதிலும் சமையல் பாத்திரங்கள் கழுவுவதிலும் அம்மாவுக்கு உதவுவார். அம்மா சமைக்கும் போது நேரமிருந்தால் காய்கறி நறுக்கிக் கொடுப்பார். சமயங்களில் "கணேசு! பத்மா! இன்னிக்கு அம்மாவுக்கு உதவியா நீங்க காய் நறுக்குங்க பார்க்கலாம்!" என்பார். பத்மா நறுக்கட்டும். அவள் பெண். தன்னையுமல்லவா கறிகாய் நறுக்கச் சொல்கிறார்!

அடுத்தார்போல் கோபு வீட்டில் கதையே வேறு. கோபுவின் அப்பா பத்திரிகைத் துணுக்குகளில் வரும் அப்பாக்களைப் போல் ஜம்மென்று பேப்பர் படித்துக்கொண்டிருப்பார். கோபு பள்ளிப் பாடம் படிப்பான், நண்பர்களைக் கூட்டி வந்து அரட்டை அடிப்பான், வெளியில் சென்று அவர்களோடு கிரிக்கெட், கபடி என்று விளையாடுவான். இருவருக்கும் கோபுவின் அம்மா டிபன் காப்பியைக் கையில் கொண்டு வந்து கொடுத்துக் காலியாகும் தட்டு தம்ளரைத் தானே எடுத்துப் போய்க் கழுவுவாள். காய் நறுக்கும் போது கையில் வெட்டிக் கொண்டாலும் கட்டுப் போட்டுக் கொண்டு தொடர்ந்து தானே நறுக்குவாள். சமையலை ஒண்டியாகச் செய்து தட்டு வைத்துப் பரிமாறுவாள். கோபுவோ அவன் அப்பாவோ "என்ன இது, குழம்பு ஒரே உப்பாயிருக்குதே!" என்று கத்தினால் "அடுத்த வாட்டி பார்த்துச் செய்யறேன்" என்று பொறுமையாய்ப் பதிலளிப்பாள். வேலைக்காரி வராத நாட்களில் சாப்பாட்டுத் தட்டுகளையும் சமையல் பாத்திரங்களையும் தானே தேய்த்துக் கழுவி அடுக்குவாள்.

கோதுமையையும், வேர்க்கடலையையும் தனித் தனியாக நன்றாக வறுத்து வேர்க்கடலைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, கோதுமை, வேர்க்கடலை ஒன்றாகக் கலந்து மிஷினில் நைஸாக அரைக்கவும். இம்மாவுடன் 1:2 என்ற விகிதத்தில் 2 பங்கு சர்க்கரையையும் மிஷினில் அரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கி ஏலக்காய், பச்சைக் கற்பூரம் பொடி செய்து போட்டு நெய்யை நன்றாகக் கொதிக்கக் காய்ச்சி இதில் விட்டு, உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கலாம். யாவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். உடம்புக்கும் நல்லது.

— ரமா சந்திரசேகர்.

இதெல்லாம் கோபு சொல்லி அவனுக்குத் தெரியும்.

கணேசன் நண்பனின் அதிர்ஷ்டத்தை எண்ணிப் பெருமூச்சு விட்டான். அன்று முழுவதும் பள்ளி வகுப்பில் கூட மனம் செல்லவில்லை. மாலை பள்ளி விட்டதும் வீடு திரும்பவில்லை. திரும்பித்தான் என்ன சுகம்? அப்பாவும் அம்மாவும் ஆபீசிலிருந்து வீடு திரும்ப ஏறக்குறைய ஆறு மணி ஆகும். சீக்கிரம் வீடு திரும்பும் நாட்களிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் அம்மா நல்ல டிபன் ஏதாவது செய்து காப்பியோடு கொடுப்பாள். மற்ற நாட்களில் கடையில் வாங்கும் ரொட்டிதான் டிபன். அது எப்போதும் வீட்டில் கையிருப்பு இருக்கும். அவனே (பத்மாவும்தான்) எடுத்துச் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பாட்டி காப்பி கலந்து தருவாள். ஒரு நாள் அவன் காப்பி குடித்தபின் தம்ளரைப் பாட்டி கழுவிக் கொண்டிருந்த போது அந்தச் சமயம் ஆபீசிலிருந்து திரும்பிய அம்மா பார்த்து விட்டாள்.

"ஏண்டா தடியா, நீ ஒரு சின்னப் பையன் இருக்கற போது வயசானவங்களை வேலை வாங்கறியா? தம்ளரைக் கழுவி வச்சா உன் ஆம்புளைத்தனம் குறைஞ்சு போயிடுமோ?" என்று அவள் போட்ட கூச்சல் ஆயுசுக்கும் மறக்காது.

இன்று மாலை லேசில் வீடு திரும்பப் போவதில்லை. நன்றாய்த் தேடட்டும் தன்னை இந்த அப்பாவும் அம்மாவும். அப்போதுதான் தன் அருமை தெரியும்.

பள்ளியின் அருகில் இருந்த மைதானத்தில் போய் உட்கார்ந்த சிறிது நேரத்தில் கோபு வந்தான்.

"அட, கணேசு! அதுக்குள் வீட்டுக்குப் போய்ட்டு வந்துட்டியா? நல்லதுதான். வடிவேலுவும் சுரேஷும் வரட்டும். கிரிக்கெட் ஆடலாம்."

"போடா, எனக்கு மனசே சரியில்லை. நான் வீட்டுக்கே போகலை."

"ஏண்டா அப்படி?"

"எல்லாம் ப ழ ைய விஷயம்தான். என்னைப் பொம்புளை வேலையெல்லாம் பண்ணச் சொல்றாங்க எங்கம்மா. தட்டு டம்ளரெல்லாம் கழுவச் சொல்றாங்க."

"சே! ஏ கணேசு, இனிமே நீ நேரே உங்கப்பா கிட்ட புகார் பண்ணிடு. சொடுக்கி வச்சிடுவார்."

"நீ ஒண்ணு! எங்கப்பா அதைவிட மோசம். இந்த வேலையெல்லாம் என்னைச் செய்யச் சொல்றது தவிர அவரே கூடச் செய்வார். அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியாட்டி அவரே சமைக்க ஆரம்பிச்சிடுவார். வேலைக்காரி வராத நாள்ல வேஷ்டியை மடிச்சுக் கட்டிக்கிட்டு அம்மாவுக்கு ஜோடியா பாத்திரம் தேய்க்க உக்காந்துருவார்."

"ஐயையோ, நெஜம்மாவா! டே, உங்கப்பாவைப் புடைவை கட்டிக்கச் சொல்லுடா!" என்றான் கோபு தீவிரமாக. பிறகு, "நீ ஒண்ணும் கவலைப்படாதே கணேசு. நாம

கண்ணன் தேவன் செழுமலைச் சாரலிலே இயற்கை படைக்குதே ஒரு மகத்தான தேயிலை.



இயற்கையின் படைப்பில் விளைந்த அற்புதங்களில் ஒன்று: ஓர் அரும்பெரு
சுவையமுதம்—இது கண்ணன்-தேவன் மலைச்சாரல்களுக்கு மட்டுமே
உரித்தான தனிப் பெருமை; கண்ணன்-தேவன் டீ. விளையுமிடம்
தென்னிந்தியாவில் கண்ணன்-தேவன் செழுமலைச் சாரல்—அங்கே...

இயற்கையின் மாயக் கரங்களால் இலட்சிய நிறைவாகக் கலவை
செய்யப்பட்ட தேயிலைச் செல்வம்...இதம்கனிந்த சீதோஷ்ணச் சூழலும்
பனி வானைத் தழுவும் மலைத் தொடரின் பசுமையும், பொன்வெய்யிலில்
குளித்த மண்வளமும் ஒருங்கிணைந்த இயற்கை வரம்...

விளையுதே அதில் இணையிலா வீரிய திடமும் மணமும் பூரிக்கும் இயற்கைக்
கலவைத் தேயிலை; ஒப்பற்ற கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.

பறித்த தோட்டத்திலேயே பசுமையோடு உடனுக்குடன் அடக்கமிட்டு
வருகுது நேராக உங்களிடம்—பதினைந்தே நாட்களில் வருகுது.
அப்படியே முழுமையான புத்தம்புது மண ருசி ததும்ப—உறுதி தரும்
கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.



கண்ணன்-தேவன் டீ

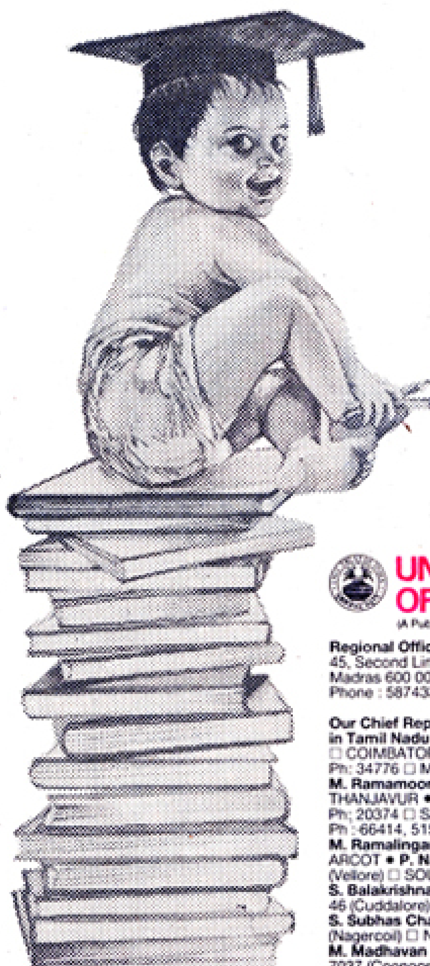
இயற்கை செய்திட்ட கலவை,
டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.



டாட்டா டீ லிமிடெட்



வெகு விரைவில்
உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளும்
உங்கள் செலவுகளும் அதிகரிக்கும்



உங்களுக்கு உதவ யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியாவின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித்திட்டம்.

உங்கள் குழந்தைச் செல்வத்துக்கு நீங்கள் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த பரிசு. யூனிட் டிரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித்திட்டத்தில்* குறைந்தபட்சமாக ரூ. 500/- முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் கவலைகளுக்கு விடை கொடுங்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும் உத்தரவாதமான 12.5% டிவிடெண்டு மற்றும் ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை உற்சாகமூட்டும் போனஸ் டிவிடெண்டு.

உங்கள் குழந்தைக்கு 21 வயதாகும்பொழுது, நீங்கள் அளித்த பரிசுத் தொகை, உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளையும் உங்கள் செலவுகளையும் சமாளிக்க தேவையான நேரத்தில் கணிசமான வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு யூனிட் டிரஸ்டின் அலுவலகங்களையோ, ஏஜெண்டுகளையோ, முக்கிய பிரதிநிதிகளையோ, ஸ்பென்சர் அண்டு கம்பெனி கிளைகளையோ அணுகுங்கள். அல்லது கீழ்க்கண்ட கூப்பனை யூனிட் டிரஸ்ட் அலுவலகத்துக்கு தபால் மூலம் அனுப்புங்கள்.

Please send me a FREE CGGF brochure.

Name ____________________

Address ____________________

____



UNIT TRUST OF INDIA H.O. Bombay

(A Public Sector Financial Institution)

Regional Office :
45, Second Line Beach,
Madras 600 001.
Phone : 587433/580938

Our Chief Representatives in Tamil Nadu

☐ COIMBATORE • **A. Dhanabal,** Ph: 34776 ☐ MADURAI • **M. Ramamoorthi,** Ph : 36661, 43179 ☐ THANJAVUR • **K. Muthusamy,** Ph: 20374 ☐ SALEM • **N.K. Inkarsal,** Ph : 66414, 51520 ☐ TRICHY • **M. Ramalingam,** Ph: 41282 ☐ NORTH ARCOT • **P. Narayanan,** Ph : 21575 (Vellore) ☐ SOUTH ARCOT • **S. Balakrishnan,** Ph : 546, 46 (Cuddalore) ☐ KANYAKUMARI • **S. Subhas Chandra Bose,** Ph : 4449 (Nagercoil) ☐ NILGIRIS • **M. Madhavan Nambiar,** Ph : 6253, 7037 (Coonoor) ☐ PERIYAR • **K. Jyothi Ramalingam,** Ph :74958, 74785 (Erode)

* 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே CGGF பரிசு அளிக்க முடியும். பரிசுத்தொகை மற்றும் பெறும் குழந்தையின் வயது இவற்றைப் பொறுத்து திட்ட முதிர்வில் அளிக்கப்படும் தொகை வேறுபடும்.

யோசிச்சு இதுக்கு ஏதானும் வழி பண்ண லாம். நீ இப்ப பட்டினியாயிருக்கேயில்ல? என் வீட்டுக்கு வா. இன்னிக்கு எங்கம்மா எனக்கு இட்லி டிபன் கொடுத்தாங்க. உனக் கும் கொடுக்கச் சொல்றேன்.''

வீட்டுக்கு நண்பனுடன் வந்து ''அம்மா!'' என்று அவன் குரல் கொடுத்தபோது அவன் தாய் அகிலா சமையலறையிலிருந்து வந்து ''என்ன கோபு?'' என்றாள்.

''என் ஃப்ரெண்ட் கணேசனை அழைச்சுக் கிட்டு வந்திருக்கேன். அவன், பாவம், டிபனே சாப்பிடலே. அவனுக்கு இட்லியும் காப்பியும் கொடு.''

தாயை அதிகாரம் செய்யும் தோரணை யில் நண்பன் பேசுவதைக் கேட்டு கணேசன் வியந்து நின்றான். இதுபோல் அவன் தன் தாயிடம் பேச முடியுமா? ''அம்மாகிட்ட அடக்கமாய்ப் பேசக் கத்துக்க முதல்ல'' என்று அம்மாவுக்கும் முன்பாக அப்பாவே கண்டிப்பார்.....

அகிலா பெருமூச்செறிந்தாள். நெருங் கலான, ஒல்லியான உருவம். முகத்தில் களைப்புத் தெரிந்தது. டிபன் வேலையெல் லாம் ஒருவாறு முடிந்து இரவுச் சமையலை அப்போதுதான் தொடங்கியிருந்தாள். ஏனோ உடலில் அன்று அசதி மிகுந்திருந் தது. ஜுரம் வரும் போலிருந்தது. இரவுக் குக் கறிகூட வேண்டாம், ஒரு ரசம் வைத்து அப்பளம் சுட்டுவிடலாம் என்று நினைத் திருந்தவளுக்கு இப்போது மகனிடமிருந்து இந்த உத்தரவு. மறுபடியும் டிபனா? ஆனால் உடன் வந்திருந்த சிறுவனைப் பார்த்தாலும் பாவமாய் இருந்தது. ஒரு புன்னகையுடன் ''இதோ, தயாரிச்சுக் கொண்டுவரேன். ரெண்டு பேரும் உக் காருங்க'' என்று சொல்லி உள்ளே சென் றாள். சிறிது நேரத்தில் தட்டில் சுடச்சுட இரண்டு இட்லிகளும் தேங்காய்ச் சட்னியும் தம்ளரில் காப்பியும் கொண்டு வந்தாள். ஆவலாய் கணேசன் சாப்பிட்டு முடித்ததும் தட்டையும் தம்ளரையும் எடுத்துக் கொண்டு பின்கட்டுக்குச் சென்றாள்.

''உன் அம்மாவே கழுவிடுவாங்க, இல்லே கோபு?''

''ஆமாம்.''

''பாவம். மறுபடியும் எனக்காக டிபன் செஞ்சு காபி போட்டு....''

''பொம்புளைகளுக்கு இதெல்லாம் கஷ் டமே இல்லேடா. இது அவங்க வேலை தானே? நான் புதுசா ஒரு 'ஆஸ்ட்டரிக்ஸ்' காமிக்ஸ் வாங்கியிருக்கேன் கணேசு. இரு கொண்டுவரேன், சேர்ந்து படிக்கலாம்.''

அவர்கள் படித்துக்கொண்டிருந்த போது சுமார் ஏழு மணிக்கு கோபுவின் அப்பா ராமலிங்கம் தன் 'கிளப்'பிலிருந்து வந்தான்.

''அகிலா?''

''என்னங்க?'' அவள் தோன்றினாள்.

''இன்னிக்கு க்ளப்ல என் பழைய சிநே கிதங்க ரெண்டுபேரை எதிர்பாராம சந்திச் சேன். ராத்திரி இங்கே சாப்பிடக் கூப்பிட் டிருக்கேன். எல்லாருக்குமாய் நல்ல ருசியா

ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவிக் கெட டிப் பால் எடுத்து, சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்து இறக்கியவுடன், அதில் ஊற்றிக் கலந்து மூடி வையுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்துப் பரிமாறுங்கள். பாருங்கள் சுவையை.

— பார்வதி.

சமைச்சிடு.''

அகிலா அதிர்ந்து போனாள்.

''விருந்தாளிங்களா!''

''ஆமாம். பெரிசா ஒண்ணும் செய்ய வேணாம். ஒரு சாம்பார், ரசம், ரெண்டு பொரியல், சிப்ஸ், அப்பளம், முதல் முதலா வரவங்களுக்கு முடிஞ்சா ஒரு பாயசம், அது போதும்.''

''எனக்கு இன்னிக்கு என்னமோ ரொம்ப ஓய்ச்சலாயிருக்குங்க. நண்பர்களை ஹோட் டலுக்கு அழைச்சுப் போய்ச் சாப்பாடு போட்டுடுங்களேன்!''

''சேசே, அது மரியாதையா? உன் சமை யலை வேற நான் அவங்க கிட்ட புகழ்ந்து பெருமையடிச்சுகிட்டிருக்கேன்!''

''வேலைக்காரியும் வீட்டுக்குப் போய்ட்டா. காய் நறுக்கித் தரக் கூட ஆளில்லே....''

''ஒரு பொம்புளைக்குச் சமையல் ஒரு பெரிய விஷயமா? அவங்க ஒன்பது மணிக்கு மேலதான் வருவாங்க. நேரமிருக்கு. போ, போய்ச் சமையலை ஆரம்பிச்சிடு. என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் ஓஹோன்னு புகழணுமாக் கும்! என்னடா கோபு, காமிக்ஸ் படிக்கிறியா? அது யார், உன் க்ளாஸில் படிக்கற பையனா?''

ராமலிங்கம் உள்ளே சென்று நிஜாரை மாற்றி வேட்டி—சட்டை உடையுடன் வெளியே வந்து முன் அறையில் சோபாவில் கால்மேல் கால் போட்டு உட்கார்ந்து ஓர் ஆங்கில சஞ்சிகையைப் பிரித்துப் புரட்ட லானான். கணேசன் கண்கள் விரியப் பார்த் துக் கொண்டே இருந்தான். ஆண்பிள்ளை என்றால் இப்படியல்லவா இருக்கவேண் டும்!

ஏழேகால் மணியளவில் கணேசன் வீடு திரும்பியபோது கோபுவும் உடன் வந் தான்.

அம்மா கவலை தோய்ந்த முகத்தில் ஆறு தல் வெடித்துப் பாய ஓடிவந்து கட்டிக் கொண்ட போது கணேசனுக்குப் பெருமை யாயிருந்தது. பாட்டி நடுங்கும் விரல்களால் அவனைத் தடவித் தடவிக் கொடுத்தாள். ஒரு மூலையில் புத்தகம் படித்துக் கொண் டிருந்த பத்மா தலை நிமிர்ந்து பார்த்து

''உன்னைத் தேடிகிட்டு அப்பா வெளியே போயிருக்கார், பாவம்'' என்று சொல்லி மீண்டும் படிக்கலானாள்.

வீடு திரும்பிய தினகரன் மகனைக் கண்ட ஆறுதல் அடங்கியதும் கோபம் மீறித் திட்டித் தீர்த்தான். மாதங்கியும் சேர்ந்து கொண்டாள்.

''ஒருபொறுப்புவேணாம்?வீட்லகவலைப் படுவாங்களேன்னு அக்கறை வேணாம்? ஸ்கூல்லேர்ந்து திரும்ப வேண்டிய பையன் வரல்லேன்னா என்ன நினைக்கறது?''

''அவனை ஒண்ணும் சொல்லாதீங்க அங்க்கிள். நான்தான் அவனை என் வீட்டுக்கு அழைச்சிட்டுப் போனேன்'' என்று கோபு குறுக்கிட்டான்.

''அது சரி தம்பி. உன் நண்பனைத் தாராளமா உன் வீட்டுக்கு அழைச்சிட்டு போ. ஒரு வார்த்தை இங்க வந்து சொல்லிட்டுப் போனா நாங்க கவலைப்படாம இருப்போமில்ல? போலீஸ்ல சொல்றதா ஆஸ்பத்திரிங்கள்ல தேடறதான்னு பதறிப் போகாம இருப்போமில்ல?''

''எனக்கு வீட்டுக்கு வர இஷ்டமில்லே'' என்றான் கணேசன் விறைப்பாக.

''உதைப்பேன் ராஸ்கல். உனக்குப் பதினெட்டு வயசாகட்டும், வெளியே போய் உலகம் முழுக்க வேணும்னாலும் சுத்திட்டு வா, அக்கறையில்லை. அது வரைக்கும் எங்க பேச்சைக் கேட்டு அடங்கித்தான் ஆகணும்'' என்றான் தினகரன்.

கணேசன் மௌனமானான். உள்ளே ஆவேசம் பொங்கினாலும் தனக்குள் முணுமுணுப்பதைத் தவிர வேறொன்றும் செய்ய முடியவில்லை.

மாதங்கி தன் மாமியாரிடம் ''அவன் தான் பத்திரமா வீட்டுக்கு வந்துட்டானே அத்தை! இப்ப நீங்க நிம்மதியாய்ச் சாப்பிடுங்க. எத்தனை நேரம் வெறும் வயித்தோடு இருப்பீங்க பாவம்'' என்று கூறி, பாட்டியின் இரவு நேர உணவான வேக வைத்த காய்கறி, ஒரு வாழைப்பழம், ஒரு தம்ளர் பால், இவற்றைத் தாலத்தில் வைத்து எடுத்து வந்து மாமியார் முன் வைத்து விட்டுச் சமையலறைக்குத் திரும்பினாள். இனிமேல்தான் சமைக்கவேண்டும். மகனைப் பற்றிய கலவரத்தில் காய் வேகவைத்தது தவிர வேறெதுவும் செய்திருக்கவில்லை.

காய்கறியைச் சிறிது வாயில் போட்டுக் கொண்டு மென்றவாறே பாட்டி ''இன்னிக்கு வயிறு ஒரு மாதிரி இருக்கும்மா மாதங்கி. வாழைப்பழம் வேணாம். பால் கூடக் கனம் தான். கொஞ்சம் காப்பியாய்க் கலந்து கொடுத்துடறியா?'' என்றாள்.

''இதோ வரேன்'' என்று, ஏற்றிய அடுப்பை அணைக்க மாதங்கி முற்பட்ட போது தினகரன், ''இருக்கட்டும் மாதங்கி, நீ சமையலைப் பார். அம்மாவுக்கு காப்பியை நான் கலந்து தரேன்'' என்று பாலை உள்ளே எடுத்துப் போய்க் காப்பி கலந்து எடுத்து வந்தான்.

கணேசனின் ஆத்திரத்துக்கு வடிகால் கிடைத்தது. யோசிக்குமுன் சொற்கள் தெறித்தன.

''இதோ என் ஃப்ரெண்ட் கோபு என்ன சொல்றான் தெரியுமாப்பா? உங்களைப் புடவை கட்டிக்கச் சொல்றான். பொம்பளை வேலையெல்லாம் செய்யறீங்களே!''

கோபுவே திடுக்கிட்டுப் போனான். கணேசனின் அப்பா காப்பி போடுவதில் அவனுக்கு இகழ்ச்சி தோன்றினாலும் இப்படியா கணேசன் தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்வதையெல்லாம் வெளிப்படையாய்ப் போட்டு உடைப்பான்? அவன் அப்பா என்ன நினைப்பார்?

''இல்லே அங்க்கிள்...''

கணேசனுக்கும் தன் துணிச்சல் மறு நொடியே பயத்தைத் தந்தது. ஆனால் தினகரன் ஒரு புன்னகையுடன் கோபுவை நிதானமாய்ப் பார்த்தான். காப்பி நிறைந்த தம்ளரைத் தாயிடம் கொடுத்து விட்டு ''இப்படி என் கூட வா கோபு'' என்றான். அறையின் ஒரு சுவரையடுத்து வைத்திருந்த புத்தக அலமாரியைத் திறந்து ஒரு கலைப் புத்தகத்தை உருவி எடுத்துத் திறந்தான். பளபளப்பான தாளில் வண்ண ஓவியங்கள் நிறையக் காணப்பட்டன. ஒரு குறிப்பிட்ட ஓவியத்தைக் கோபுவுக்குக் காட்டினான்.

''இது என்ன சாமி தெரியுதா கோபு?''

''வந்து.... சிவனா?''

''கவனமாப் பாரு.''

சடை முடி, புலித் தோல், பாம்பு தெரிந்தன. ஆனால் எல்லாம் ஒரு பக்கம் மட்டும் தானே? இன்னொரு பக்கத்தில் இடுப்பில் பளபளவென்று பட்டுச் சேலை, தலையில் கொண்டை, காதில் தோடு. மார்பு கூட...

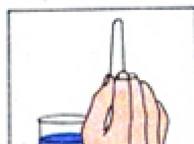
புரிபடாத ஒரு கூச்சத்துடன் கோபு சட்டென்று கண்களை விலக்கி, ''தெரியலே'' என்றான்.

''இது சிவன் மட்டுமில்லே. சிவனும், பார்வதியும் சேர்ந்தது. இந்தச் சாமிக்கு அர்த்த நாரீச்வரர்னு பேரு. அப்படின்னா பாதி பெண் உருவாகிய ஈச்வரன்னு அர்த்

கோதுமையை பொன் நிறமாக வறுத்து மெஷினில் அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் கொதி நீர் விட்டுப் பிசைந்து, இடியாப்பமாகப் பிழிந்து, ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து, தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். அல்லது பாலில் சர்க்கரை கலந்து, இடியாப்பத்தைத் தோய்க்கலாம்.

— விஜயா.

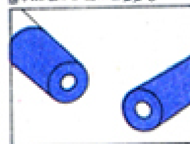
பற்குழியினால் வலி ஏற்பட்டு, இந்த அரும்புப் புன்னகை கண்ணீர்ப் பெருக்காய் மாறிட அனுமதிக்காதீர்கள்.



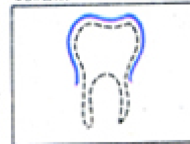
இந்த சாக் டங்கள் பல் என வையுங்கள், மற்றும் இந்த வண்ணத் திரவம் கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு.



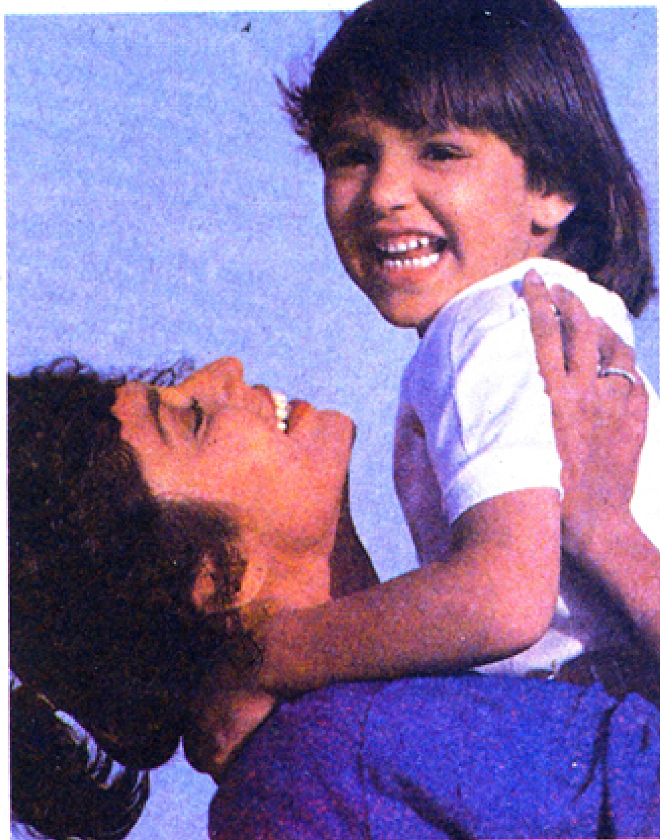
சாக்கை திரவத்தில் தோய்த்து இரண்டாக உடைத்திடுங்கள்



வண்ணத் திரவம் சாக்கில் ஊடுருவிச் சென்றுள்ளதைப் போல...



கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு பல் எனமலில் ஊடுருவி கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் பாது காக்கிறது மற்றும் பற்களை உறுதியாக்குகிறது.



இப்போதே, குழந்தைக்கு ஃப்ளோரைடு பற்றி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

கோல்கேட் ஃப்ளோரிகார்டு, கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒப்பற்றப் பாதுகாப்பு.

ஒப்பற்ற ஃப்ளோரைடு பாதுகாப்பு





என் அருமை மகளுக்கு...

நீ இல்லாமல் வீடு வெறிச்சென்றிருக்கிறது.
உன் கால் சதங்கை ஒலியும், கள்ளமற்ற சிரிப்பொலியும்
இந்த வீட்டையே கல கலப்பாக்கியது. ஆனால் எப்படியும்
ஒரு நாள் நீ கணவன் வீட்டுக்குச் செல்ல வேண்டியவள் தானே!
எனக்கும் ஒரு தந்தையின் கடமையை நல்ல முறையில்
செய்துவிட்ட மனநிறைவு.

பிறந்தது முதல் உனக்குச் சிறந்தவற்றையே
அளித்து மகிழ்ந்த பெற்றோர்கள் நாங்கள். அதனால் தான்
நீ என்றென்றும் எண்ணிப் பெருமைப் படும் வகையில் உன்
திருமணத்தை திட்டமிட்டோம். எங்கள் சேமிப்பில் உனது
திருமணத்தை வெகு விமரிசையாக நடத்த முடிந்தது. அந்த
பெருமை கரூர் வைஸ்யா பாங்கின் திருமகள் திருமணத்
திட்டத்தையே சேரும்.

நீ நடக்கத் துவங்கியதும், நாங்கள் இத்
திட்டத்தில் சேமிக்கத் துவங்கியதை எண்ணி இன்றும்
பெரு மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

எங்கள் கனவுகளை நனவாக்க உதவியது
கரூர் வைஸ்யா பாங்க்.

அன்புள்ள
அப்பா





திருமகள் திருமணத் திட்டம்

Anugrah 346/89 Tam



உங்கள் கனவுகளை நனவாக்கும் பாங்க்

கரூர் வைஸ்யா பாங்க்

அன்னியச் செலாவணியில் வர்த்தகம் புரிய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்.

B. பாஸ்கரன்

தம்.'' தினகரன் அவனை ஆழமாய்ப் பார்த்தான். ''பெண் வேலைன்னு நீ நினைக்கிறதை ஒரு ஆண் செய்தால் அதைத்தானே நீ அவமானம்னு நினைச்சு அவனைக் கேலி செய்யணும்கிற எண்ணத்தில் 'புடைவை கட்டிக்க'ன்னு சொல்றே? ஆனா கடவுளே 'ஆணும் நான்தான் பெண்ணும் நான்தான்'னு சொல்ற அர்த்தத்தில் ரெண்டும் சேர்ந்த உருவாய் இதோ நிக்கறார் பாரு! ஆண் பெண் ரெண்டும் முக்கியம், ரெண்டும் சமம்னு இந்த விதமாய்ச் சொல்றார். அப்போ வீட்டு வேலைகளை ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து செய்யறதில் என்ன தப்பு? வீடு ரெண்டு பேருக்கும்தானே சொந்தம்?''

ஒரு புன்னகையுடன் அவன் சிறுவனின் முதுகைத் தட்டிக் கொடுத்தான். ''சரி, நேர மாகுது. வீட்டுக்குக் கிளம்பு தம்பி. நாங்க கணேசுவைப் பத்திக் கவலைப்பட்ட மாதிரி உங்கம்மா அப்பா உன்னைக் காணாம கவலைப்படப் போறாங்க.''

கோபு சென்றபின் சமையலை முடித்துக் கொண்டு வந்த மாதங்கி, ''எல்லாரும் சாப்



பிட வாங்க'' என்றாள்.

பத்மா புத்தகத்தை மூடி வைத்தாள். ''எவ்வளவு நல்லாயிருக்கு மேடம் இயூரி வாழ்க்கை!'' என்றாள் கிளர்ச்சியுடன்.

''அம்மா, உங்களுக்குத் தெரியுமா? போன மன்த்லி டெஸ்ட்டில் பத்மா வகுப்பில் முதல். இன்னிக்குத்தான் ரிஸல்ட் தெரிஞ்சு வந்து சொன்னா. அதைக் கேட்டுச் சந்தோஷப்படறதுக்குள் இந்தப் பயல் ஒரு கலக்குக் கலக்கிட்டான்'' என்ற தினகரன் மகனைப் பார்த்து, ''உன் விஷயம் எப்படிடா?'' என்றான். கணேசன் பதிலளிக்கவில்லை.

''அப்பா, நான் நிறையப் படிச்சுப் பெரிய ஆபீஸராகணும்ப்பா!'' என்றாள் பத்மா.

''ஜமாய்ச்சுடலாம்மா கண்ணு. நீ ஆசைப்பட்டா ஐ.ஏ.எஸ். பரீட்சையெல்லாம் கூட எழுது.''

''கணேசுவும் ஆபீஸராவானில்ல?'' என்று பாட்டி கேட்டாள்.

''அவனுக்கு அதில் ஆர்வமிருந்தா ஆவான்.''

''அப்படி விட்டேத்தியாச் சொன்னா? பெண் ஐ. ஏ. எஸ். ஆபீஸர், பிள்ளை ஒரு குமாஸ்தான்னா நல்லாவா இருக்கும்?''

''அவங்கவங்க தகுதி அப்படின்னா அதிலென்ன தப்பு? எப்படியும் ரெண்டும் எங்க குழந்தைங்கதான்.''

''கணேசு, பத்மா, ரெண்டு பேரும் சாப்பாட்டு அறைக்குப் போய் அவங்கவங்க தட்டை எடுத்து வச்சுக்கிட்டு உக்காருங்க, இதோ வரேன்'' என்றாள் மாதங்கி.

பத்து நாட்கள் சென்றிருக்கும்.

அன்று மாலை கணேசன் தாயிடம், ''என் ஃபிரெண்ட் கோபு மூணு நாளா ஸ்கூலுக்கே வரல்லேம்மா'' என்றான்.

''ஏனப்படி?''

''உடம்பு முடியலை.''

''என்ன உடம்பு?''

''ஒரே முட்டா வயித்து நோவாம். பேதி ஆகுதாம். நான் கூட இப்ப அவனைப் பார்த்துட்டுத்தான் வரேன். பாவம், படுக்கையோடு கிடக்கறான். அவன் அப்பா என்ன செய்யறதுன்னு தெரியாம திண்டாடிக்கிட்டிருக்கார்.''

கோதுமை கொழுக்கட்டை செய்யலாம். இந்த மாவில் தேங்காய்த் துருவல், உப்பு தேவையானது சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

— விஜயா.

''கோபுவுக்கு அம்மா இருக்காங்களில்ல?''

''இருக்காங்க. ஆனா உடம்பு சரியில்லாம ஒரு வாரமா ஆஸ்பத்திரியில படுத்திருக்காங்க.''

''அடப் பாவமே!''

''அம்மா... கோபுவை வேணும்னா... நாலு நாளுக்கு இங்கே வந்து இருக்கச் சொல்லலாமா? அவனை நீ கவனிச்சுக்கிட்டா உடம்பு குணமாகும். அவன் அம்மா வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்ததும் கோபுவும் வீட்டுக்குப் போயிடலாம். சரியாம்மா? அப்பா, நீங்க பர்மிஷன் கொடுப்பீங்களா?''

மகனின் கெஞ்சும் விழிகளைப் பார்த்துவிட்டு மாதங்கியும் தினகரனும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டார்கள்.

''சரி வா, நாம மூணு பேருமா உன் ஃப்ரெண்ட் வீட்டுக்குப் போகலாம். வீடு எங்கே?'' என்று தினகரன் எழுந்து நின்றான்.

கோபுவின் வீட்டில் முன் அறை காலியாயிருந்தது. கோபு படுத்திருந்த அறைக்குக் கணேசன் தன் பெற்றோரை அழைத்துச் சென்றான். அறைக்குள் நுழைந்ததுமே பினாயில் நெடி அடித்தது.

படுக்கையில் யாருமில்லை. அறையோடு இணைந்திருந்த பாத்ரூமின் மூடிய கதவுக்கு வெளியே ராமலிங்கம் நின்றிருந்தான். கதவு திறந்தது. இளைத்துத் தள்ளாடி வெளியே வந்த மகனை ராமலிங்கம் கைத்தாங்கலாய்ப் பற்றிப் படுக்கைக்கு அழைத்து வந்தான். கணேசனைப் பார்த்து ஒரு வெளிறிய புன்னகையை உதிர்த்தபடி கோபு படுத்துக் கொண்டதும் கணேசன் நண்பனின் கட்டிலருகில் இருந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்தான்.

தினகரனும் மாதங்கியும் ராமலிங்கத்திடம் தம்மை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்கள். ''நீங்க இவ்வளவு அக்கறையாய்ப் பார்க்க வந்ததுக்கு ரொம்ப நன்றி'' என்று தீனமாய்க் கூறிக் கை குவித்தான் ராமலிங்கம்.

''பையனை டாக்டர் பார்த்தாரில்ல?''

''ம், அழைச்சு வந்து காட்டினேன். மருந்தும், மாத்திரையும் கொடுத்திருக்கார். நிறையத் தண்ணி கொடுக்கணும்னார். தண்ணி குடிக்கக் குடிக்க பேதிதான் அதிகமாவுது.''

''அது மருந்தில் சரியாயிடும், ஆனா தண்ணி கொடுக்காம இருக்கக் கூடாது'' என்றான் தினகரன்.

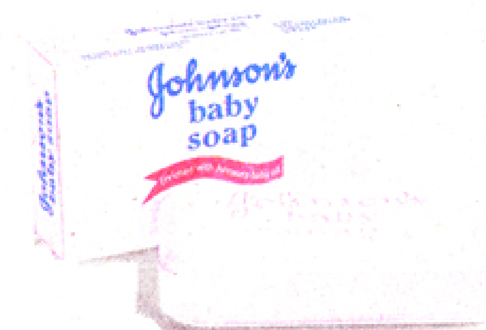
''உங்க மனைவிக்கு என்ன ஆச்சு? ஆஸ்பத்திரியில் இருக்கிறதாய் எங்க பையன் சொன்னான்'' என்று மாதங்கி கேட்டாள்.

''கடுமையான காய்ச்சலுங்க. ஒரு வாரமாச்சு ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய். கண்ணே திறக்கலை...''

ராமலிங்கத்துக்குத் தொண்டை அடைத்தது. பத்து நாட்கள் முன்பு ஓரிரவு அவன் இரு பழைய நண்பர்களைச் சாப்பாட்டுக்கு



“என் கண்மணியின் மிருதுவான சருமத்திற்கு நான் ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் ஒன்றையே நம்புகிறேன்.”



**வேறு எந்த சோப்பிலும்
ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் கிடையாது**

குழந்தைப் பராமரிப்பில் தலைமுறை தலைமுறையான நிபுணத்துவம்.

அழைத்திருந்தபோதே அகிலாவுக்கு உள்ளே ஜுரம் இருந்திருக்கிறது. அதனால்தான் களைப்பாயிருப்பதாயும் நண்பர்களை ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் செல்லும்படியும் சொன்னாள் என்பது பிறகுதான் புரிந்தது. அவன் ஒப்புக் கொள்ளாததால் அன்றிரவு பெரும் பிரயாசையுடன் விருந்து சமைத்துப் பரிமாறினாள். பிறகு சாப்பிடவும் தோன்றாமல் சோர்வு மிகுந்து படுக்கையில் விழுந்தவள் உடனே தூங்கி விட்டாள்.

மறுநாள் விடியற்காலையில் காப்பி போட அவளை அவன் எழுப்பியதும் காய்ச்சலும் அரைத் தூக்கமுமாய்ப் படுக்கையினின்று எழுந்தவள் தலைச் சுற்றி அப்படியே கீழே சாய்ந்த போது இரும்பு மேஜையின் முனை தலையைப் பலமாகத் தாக்கி விட்டது. அப்போது நினைவு இழந்தவள் தான். மண்டைக்குள் விபரீதமாக எங்கே, எந்த மாதிரி அடியோ? ஆஸ்பத்திரிப் படுக்கையில் கண் திறக்காமல் காய்ச்சல் இறங்காமல் மருத்துவர்கள் பராமரிப்பில் இன்னும் வாழ்வுக்கும் மரணத்துக்குமிடையே ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கிறாள்...

அவன் முகத் துயரத்தைக் கண்டு பேச்சை மாற்றும் பொருட்டு மாதங்கி, ''கோபுவுக்கு எப்படித் திடீர்னு வயித்துக் கோளாறு வந்திச்சு?'' என்றாள்.

''ஹோட்டல் சாப்பாடு அவனுக்கு ஒத்துக்கலே. ஒரேமுட்டா காரம். அது தவிர என்னென்ன கலப்படமோ! நான் சமாளிச்சுக்கிறேன். அவன் சின்னப் பையன், முடியலே.''

''ஹோட்டல் சாப்பாடு எதுக்கு?''

''என் மனைவிதான் ஆஸ்பத்திரியில இருக்காள்னு சொல்றேனே!''

''அதனாலென்ன? நீங்க வீட்ல சமைச்சுக்கக் கூடாதா?'' என்று கேட்ட தினகரனை ராமலிங்கம் அதிர்ச்சியோடு பார்த்தான். ''நானா!?''

''ஆமாம். சிம்பிளா ஒரு ரசஞ்சோறும் ஒரு பொரியலும் செஞ்சுக்கிட்டாக் கூட வீட்டுச் சாப்பாடுன்னு இருக்குமில்ல.''

''நானாவது சமைக்கிறதாவது! அதெல்லாம் பொம்புளை வேலை. எனக்கு ஒரு காப்பி கூடப் போடத் தெரியாதாக்கும்! அதையும் ஹோட்டல்லேர்ந்துதான் வரவழைச்சுக்கறேன்'' என்று பெருமையாய்ச் சொன்ன ராமலிங்கம், உடனே தீவிரமாக, ''ஆனா அகிலா வீட்டுக்கு வந்துடட்டும், இனிமே சமையலுக்கு ஆள் போட்டுடப் போறேன்'' என்றான்.

சிறிது நேர மௌனத்துக்குப் பின் மாதங்கி, தாங்கள் வந்த காரணத்தை விளக்கினாள்.

''உங்க ஒருத்தருக்கு நீங்க எப்படியோ சமாளிச்சுக்கலாம். உடம்பு சரியில்லாத பையனை அவன் அம்மா வரவரைக்கும் நாங்க வச்சுக்கிட்டுப் பார்த்துக்கறோம். இது



முக்கியமா எங்க பிள்ளை ஆசை.''

ராமலிங்கம் நெகிழ்ந்து போய் விட்டான். ''உங்க எல்லாருக்கும் ரொம்ப நன்றியம்மா'' என்றவன், தொடர்ந்து ''ஆனா இப்ப அது தேவையில்லை. ரெண்டு நாளா பக்கத்து வீட்டம்மா வந்து கோபுவைக் கவனிச்சுக்கறாங்க. பத்தியமா சாப்பாடு செஞ்சு கொண்டு வந்து கொடுக்கறாங்க. எப்படிப் போகுது பார்க்கறேன். பின்னால தேவையானா அவசியம் உங்க உதவியை ஒத்துக்கறேன்'' என்றான்.

அடுத்த இரண்டு நாட்களில் கோபுவின் உடல்நிலை முன்னேறியது.

அதற்கடுத்த இரண்டு நாட்களில் அவன் தாய் ஆஸ்பத்திரியில் நினைவு திரும்பாமலே காலமானாள்.

செய்தி அறிந்து மாதங்கியும் தினகரனும் கோபுவின் வீட்டுக்கு ஓடினார்கள். முன் அறையில் அகிலாவின் உடல் தரையில் கிடத்தப்பட்டுச் சுற்றிலும் துயர முகங்கள் கூடியிருந்தன. ராமலிங்கம் சடலத்தின் காலருகில் உட்கார்ந்து குழந்தை போல் குலுங்கிக் குலுங்கி அழுது கொண்டிருந்தான்.

தாயின் முகத்தைத் தடவிக் கொடுத்தவாறு பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த கோபுவின் கண்கள் அம் முகத்திலேயே நிலைத்திருந்தன. கண்களில் கண்ணீரோடு கூட ஒரு தீட்சண்யமான பார்வை.

அம்மா அடிபட்டு விழுந்த அன்று அந்த விடியற்காலை நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்க பாத்ரூம் போய் விட்டுத் திரும்பியவன் பெற்றோரின் அறையைக் கடந்து வந்து கொண்டிருக்கையில் அந்த அறைக்குள் நிகழ்ந்த உரையாடலைக் கேட்டிருந்தது இன்னும் செவிகளில் சுட்டது.

''அகிலா! எழுந்திருக்கறயா? பொழுது விடிஞ்சிடுச்சு. ...அகிலா! அகிலா! என்ன

எழுப்ப எழுப்பத் தூங்கிக்கிட்டு! ஏ அகிலா, பொழுது விடிஞ்சாச்சுன்னேன், எழுந்திரு!"

"ஹ்ம்... ஹ்ம்... உடம்பெல்லாம் நோகுதுங்க, ரொம்ப அசதியாயிருக்கு... இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தூங்கிட்டு வரேனே..."

"எழுந்து எனக்குக் காப்பி மட்டும் போட்டுக் கொடுத்துட்டு வந்து மறுபடியும் தூங்கு."

"ஐயோ, முடியலேங்க... தலை பாரமாயிருக்கு... இன்னிக்கு ஒரு நாள் நீங்க காப்பி போட்டுக் குடிக்கக் கூடாதா?"

"எனக்குத் தெரியாதே! நீ வா."

"பாலை அடுப்பில வச்சு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிடுங்க. அவ்வளவுதான். டிகாஷனும், சீனியும் பக்கத்திலேயே இருக்கு. கலந்து குடிச்சிடுங்க."

"எனக்குச் சரியா வராது. இதெல்லாம் உன் டிபார்ட்மெண்ட். கொஞ்சம் எழுந்து காப்பி மட்டும் போட்டுக் கொடுத்துட்டு வந்து படுத்துண்டுடு அகிலா! ப்ளீஸ்! எழுந்திரும்மா!"

"கடவுளே!"

அம்மா தன் வாழ்வில் பேசிய கடைசிச் சொல், அவன் குரலில் அவன் கேட்ட கடைசிச் சொல், அதுதான்; கடவுளே!

தொடர்ந்து சில நொடிகளில் அப்பாவின் "ஐயோ, அகிலா! அகிலா!" என்ற அலறல். அவன் அந்த அறைக்கு ஓடினான். இரும்பு மேஜையருகில் அம்மா தரையில் கிடந்தாள். அப்பா அவள் தலையைத் தன் மடி மேல் ஏந்தி, "அகிலா! அகிலா!" என்று கூவிக் கொண்டிருந்தார். பிறகு டாக்டர், ஆம்புலன்ஸ், ஆஸ்பத்திரி....

கோபு கண்களை நகர்த்தித் தந்தையைப் பார்த்தான். இரைந்து கத்தினான்; "இவர்தான் எங்கம்மாவைக் கொன்னுட்டார்! எங்கம்மாவைக் கொன்னது இந்த அப்பாதான்!"

கூட்டம் திடுக்கிட, ராமலிங்கம் துயரத்தில் செவிடாகி அழுது கொண்டே இருக்க, தினகரன் சட்டென்று சிறுவனை அணுகினான். "பாவம், சின்னப் பையன், அம்மாவை இழந்த அதிர்ச்சி. ஏதேதோ பேசறான்..." அங்கங்கே முணுமுணுப்புகள்.

"கோபு!" என்றான் தினகரன் மென்மையாக.

கோபு நிமிர்ந்து அவனைப் பார்த்தான். அவன் கையை இறுகப் பற்றிக் கொண்டான். கண்ணீரிடை தனக்கே பாதி புரிந்ததும் புரியாததுமாய்ச் சொற்கள் தடுமாறி விழுந்தன!

"அங்கிள்... அங்கிள்... எனக்கு அர்த்தநாரி சாமி வேணாம், அங்கிள்... அர்த்தநாரி..."

தினகரன் அவனைப் பரிவுடன் அணைத்துக் கொண்டான்.

தீபாவளிப் பரிசு

தீபாவளிக்குத் தங்களுக்குக் கிடைத்த பரிசு பற்றி இங்கே சில வாசகிகள் கூறிப் பூரிப்படைகிறார்கள்....

சாயிலக்ஷ்மி: "அயல் நாட்டில் வேலைப் பார்க்கும் என் அக்காவின் மகன் தீபாவளி அன்று என் வீட்டற்கு வந்தான். 'நான் உங்களுக்கு ஒரு தீபாவளி பரிசு தரப் போகிறேன்.... என்ன என்று யோசித்துச் சொல்லுங்கள்' என்று புதிர் போட்டான். புடைவை... நெக்லஸ்.... வளையல்... என்று நான் சொல்லிக் கொண்டே போக அவன் மறுத்துக் கொண்டே வந்தான். நான் குழம்பி விட்டேன். அவனையே பரிசு என்னவென்று சொல்லச்சொன்னேன். சட்டென்று வாசலில் அவன் ஒளித்து வைத்து வந்த 'எலக்ட்ரானிக் தையல் மிஷினை' கொண்டு வந்து கொடுத்தான். தையல் கலை மீது சிறுவயது முதலே நான் ஆர்வம் அதிகம் உள்ளவள் என்பதை அறிந்து அவன் வாங்கித் தந்த பரிசை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொண்டேன். ஆயிரம் பரிசுகள் வாழ்வில் கிடைத்தாலும் என் பிள்ளை எனக்கு வழங்கிய பரிசை மிகவும் மதிக்கிறேன்."

பார்வதி: "சில வருடங்களுக்கு முந்தைய தீபாவளி அன்று நானும் என் கணவரும் வயதில் பெரியவரான எங்கள் உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்கு ஆசீர்வாதம் வாங்கச் சென்றோம். அந்தப் பெரியவரை 'கருமி' என்று பலரும் சொல்லக் கேட்டிக்கிறோம். ஆனால் அந்தப் பெரியவரோ எங்களை மனமார வாழ்த்தி ஒரு சிறிய வெள்ளிப் பிள்ளையாரை பரிசாகக் கொடுத்தார். நாங்கள் ஆச்சரியத்தோடு வாங்கி வந்து எங்கள் வீட்டு பூஜை அறையில் வைத்து வழிபடத்துவங்கினோம். அந்த தீபாவளி நாள் துவங்கியே எங்களுக்கு நல்ல செய்திகள் வரத்துவங்கியது. வெள்ளிப் பிள்ளையார் வந்த வேளை எங்களுக்கு வெற்றிகளும்... சகல ஐஸ்வர்யங்களும் பெருகியது.. பெரியவர் தந்த தீபாவளிப் பரிசு எங்கள் வாழ்க்கையை ஒளி மயமாக்கி சந்தோஷப் பட வைத்தது."

ராதா: "என் கணவரின் நண்பர் குழந்தை ஸ்ரீவித்யா படுசுட்டிப் பெண்... சேட்டையோ அதிகம். சென்ற வருட தீபாவளி அன்று கொட்டும் மழையில் கணவரோடு அந்த நண்பர் வீட்டிற்குச் சென்ற நான், ஒரு வயது குழந்தை ஸ்ரீவித்யாவுக்கு வயிற்றுப்போக்கு வந்து ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆகி இருக்கிறாள் என்றதும் மிகுந்த வருத்தம் அடைந்து ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றோம். அங்கே ஸ்ரீவித்யாவுக்கு 'ட்ரிப்ஸ்' ஏற்றிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து அழுதுவிட்டேன். கொஞ்சநேரத்தில் 'ட்ரிப்ஸ்' ஏறியது முடிந்து ஸ்ரீவித்யாவை வீட்டிற்கு அனுப்பினார்கள். நாங்களும் உடன் சென்றோம். வீட்டிற்குப் போன வித்யா சிறிது நேரத்தில் எழுந்து நடமாடி சிரித்ததைப் பார்த்ததும் மனம் நிம்மதி அடைந்தது. அந்த நிம்மதியே எனக்குக் கிடைத்த தீபாவளிப் பரிசு."

ருக்மணி: "என் பிள்ளை ராஜாவை நான் திட்டிக் கொண்டே இருப்பேன்... காரணம் அவன் அடிக்கடி மிருதங்கம் கற்



சாயிலக்ஷ்மி

பார்வதி





ராதா

றுக் கொள்கிறேன் என்று சென்றதுதான்... 'படிப்பில் கவனம் செலுத்து' என்று நான் அவனைக் கண்டித்தும் அவன் கேட்க வில்லை... ராஜாவை நினைத்து கவலை படத் துவங்கி விட்டேன். சென்ற வருடத்திற்கு முந்தைய தீபாவளி தினத்தில் கோவிலில் மிருதங்க கச்சேரி செய்ததை சென்று பார்த்தேன். பல பெரிய மனிதர்கள் சங்கீத மேதைகள் அவன் மிருதங்க வாசிப்பை பெரிதும் பாராட்டியதைக் கேட்டு மனம் குளிர்ந்து போனேன். என் பிள்ளைக்குக் குவிந்த பாராட்டுகளை எனக்குக் கிடைத்த தீபாவளி பரிசாக எண்ணி பெருமை அடைந்தேன்.''

இந்துமதி: ''நான் தீபாவளி அன்று பிறந்தவள். அதனால் நானே என் அம்மாவுக்கு தீபாவளி பரிசுதான். எனக்குக் கிடைத்த தீபாவளி பரிசு நான் பல நாட்களாக என் அம்மாவிடம் கேட்டு வந்த ஒன்று தான். 'ரோஜா' என்றால் எனக்கு உயிர். அம்மாவிடம் குழந்தை முதலே தினமும் ரோஜாப்பூ வாங்கித்தரச் சொல்லி அடம் பிடித்து வாங்கிவிடுவேன். சென்ற தீபாவளி காலை மூன்று தொட்டிகளில் அழகான சிவப்பு ரோஜா செடிகளை அம்மா வாங்கி வந்து தந்ததும் சந்தோஷத்தின் எல்லையைத் தொட்டு விட்டேன். அதை ஜாக்கிரதையாக எடுத்துத் தோட்டத்து மண்ணில் நட்டு வைத்தேன். ஒழுங்காக நீர் ஊற்றி... உரம் போட்டு கவனித்தேன். இந்த தீபாவளிக்கு கண்ணைக்கவரும் ரோஜாப்பூ பரிசு கிடைக்கப் போகிறது''

கோமளா: ''என் கணவர் குமார் எப்போது பார்த்தாலும் வேலை.... வேலை என்று அதிலேயே மூழ்கி தன்னை மறந்து விடுவார். சொன்னால் நம்ப மாட்டார்கள். எங்கள் தலை தீபாவளிக்குக் கூட காலையில் ரொம்பவும் தாமதமாக வந்து சேர்ந்தார். காரணம் கேட்டதும் 'வேலை வேலை' என்ற பதிலே வந்தது. நான் அவரிடம் அழுது தீர்த்து விட்டேன். நல்ல நாள்.... பண்டிகை நாட்களில் வீட்டில் இருந்தால் தான் எனக்கு நிம்மதி கிடைக்கும் என்று கட்டாயமாகக் கூறி விட்டேன். வருகிற தீபாவளிக்கு எங்கும் போகாமல் என்னுடன் இருப்பதாக உறுதி தந்துவிட்டார். என் கணவர் என்னுடன் தீபாவளி கொண்டாடப் போவதையே தீபாவளி பரிசாக கருதுகிறேன்.''

—விஜயா கண்ணன்.



உங்கள் வீட்டுச் சிறுமிகள், மற்றும் பள்ளிச் சிறுமிகள் டான்ஸ், நாடகம் போன்றவற்றில் சேர்ந்திருந்து, அதற்குப் போடும் உடைகளில் உள்ள ஜரிகைகள் ஒருமுறை போட்டபின், மறுமுறை போடும் பொழுது ஜரிகை கறுத்து, பளபளப்பு குறைவாக இருந்தால், கவலை வேண்டாம். ஜரிகையின் அளவுக்குத் தங்கக் கலர் பேப்பரை வெட்டி, மைதா பசையால் ஜரிகையின் மேலேயே ஒட்டி விடவும். மேடையிலும், லைட் வெளிச்சத்திலும் ஒரிஜினல் ஜரிகை போன்று இருப்பதோடு அதிக பளபளப்பாகவும், அழகாகவும் இருக்கும். மேலும் இதனால் ஒவ்வொரு முறையும் புதிய ஜரிகை துணி வாங்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

— ஆர். பாலா



• ருக்மிணி



• இந்துமதி



• கோமளா



அலங்கார உடைகள்:


அன்றாட உடைகள் :

அரும்புக்கும் அழகு செய்வோம்!

நேரத்துக்குத் தகுந்த உடைகள் அணிவிப்பதில் குழந்தைகள் விஷயத்தில் மிகவும் கவனம் தேவை. சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் வியர்வையை உறிஞ்சாத பாலியெஸ்டர் உடைகளை அணிவித்து அவர்களை வாடி வதங்கச் செய்வதும், விளையாடப் போகும் போது எம்பிராய்டரியும் லேஸுமாக இருக்கும் உடையை அணிவித்துப் பிறகு 'அழுக்காக்கி விட்டாயே' என்று கத்துவதும் அர்த்தமற்ற செயல்கள். ''இந்த அரும்புகளுக்கு மேலும் அழகூட்டுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்களுக்கு வசதியான உடைகளை வடிவமைப்பதே என் முதல் நோக்கம்'' என்கிறார் 'அனுஷா' ஆடை வடிவமைப்பகத்தின் உரிமையாளர் திருமதி கலா கிருஷ்ணன். இதோ அவர் தரும் 'நேரத்துக்குத் தக்க உடை' கலெக்ஷன்.

1. அலங்கார உடைகள் :

(எம்பிராய்டரி வேலை செய்த சல்வார் கமீஸ், சிவப்புப் புள்ளி போட்ட ஸ்கர்ட், ஸாடின் ரிப்பன் லேஸ் கொண்ட 'பிங்க்' ஃப்ராக், பேட்ச் வொர்க் வேலை செய்த சிறுவர் உடைகள் — மஞ்சள், பச்சை.)

பாதிக்குப் பாதி பருத்தி இழை கலந்த பாலியெஸ்டர், 'ஸ்பன்' துணிகள், ஆர்கண்டி போன்ற துணிகளில் தைத்த உடைகள், வெளியே போய்வர அலங்காரமாக இருக்கும். ஸாடின் ரிப்பன்கள், லேஸ் வாங்கும் போது விலையைப் பார்க்காமல் உயர் ரகமாக வாங்கினால் அதிக நாட்களுக்கு உழைக்கும் சின்னக் குழந்தைகளுக்கு ஃப்ரில் வைத்த உடைகள் அழகாக இருக்கும். பெரிய உடைகளில் ப்ளீட்ஸ் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். இது அவர்கள் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தாதது மட்டு மல்ல. உடைக்கு ஓர் ஒயிலையும் கொடுக்கிறது. சிறுவர்களுக்கென்றாலே வெளிர் நிறங்கள்தான் என்று யார் சொன்னது? மஞ்சள் ஷர்ட் என்றாலும் பச்சை, சிவப்பு என்று பல்வேறு வண்ணத் துணிகளை அழகாக வெட்டி 'பாட்ச் வொர்க்' போலத் தையுங்களேன்.

2. அன்றாட உடைகள் :

(பச்சை, வெள்ளை வெயிஸ்ட் கோட் & ஸ்கர்ட், மஞ்சள் 'ஸ்டிராப்' ஃப்ராக், '**Pinafore**' என்றழைக்கப்படும் 'பிங்க்' உடை, கறுப்பு, வெள்ளை கட்டம் போட்ட டிராயர், ஷர்ட்.)

அன்றாடம் அணிந்து கொள்ளப் பருத்தித் துணிகளைக் காட்டிலும் வசதியானது வேறில்லை. அதிலேயே 'மிக்கி மௌஸ்' போன்ற பிரபலக் கார்ட்டூன் உருவங்கள் பிரிண்ட் செய்த துணிகள் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். தோளில் 'ஸ்டிராப்' மட்டும் வைத்துத் தைக்கப்பட்ட ஃப்ராக்குகள் வெயிலுக்கு ஏற்றவை. கட்டங்கள் போட்ட துணியை

அதற்கு 'மேட்ச்' ஆன இன்னொரு துணியுடன் மாற்றி வைத்துச் சிறுவர்கள் உடையிலும் 'வெரைட்டி'யைக் கொண்டு வரலாம்.

3. விளையாட்டு நேர உடைகள்::

('பிங்க்' நிற பெர்மூடா அரைக்காற் சட்டை.)

'க்ரஷ்ட் காட்டன்,' 'ஹை-ட்விஸ்ட் காட்டன்' என்ற பெயர்களில் வரும் துணிகள், இவ்வுடைகள் தைக்க ஏற்றவை. 'பெர்மூடா ஷார்ட்ஸ்' என்றழைக்கப்படும் முழங்கால் வரை வரும் அரைக்கால் சட்டைகளைச் சிறுவர்களும், சிறுமியரும் விரும்பி அணிவார்கள். சற்று அழுத்தமான நிறங்களில் தைத்தால் அழுக்கானாலும் அதிகம் தெரியாது.

4. இரவு நேர உடைகள்:

'பிரிண்ட்' செய்யப்பட்ட 'பாப்ளின்' துணிகள், கோடுகள் போட்ட துணிகளில் பொதுவாக 'லூஸா'க இருக்கும்படி தைக்கப்பட்டவை.

உடைகள் வடிவமைப்பு — கலா கிருஷ்ணன்.

படு உற்சாகமாக உடைகளை மாற்றி மாற்றி 'மாடல்' செய்த மழலைப் பட்டாளம்: ஆர்த்தி, மீனாக்ஷி, மிருதுளா, நீலாஞ்சனா, ரம்யா, ஸ்வேதா, ஆனந்த், தீபக், ப்ரானேஷ், நரேஷ்.

ஒரு நிமிடம் — இந்தப் பத்து வாண்டுகளையும் வைத்துப் புகைப்படம் எடுக்க வைத்தது ஒரு சுவையான அனுபவம்தான். எப்படி அரை டிக்கட்டுக்களையெல்லாம் ஒன்று திரட்டிப் புதிதாக ஓரிடத்துக்குக் கூட்டிச் சென்று ஒழுங்காகப் 'போஸ்' கொடுக்க வைக்கப் போகிறோம் என்று முதலில் ஒரு மலைப்பு தோன்றியது. பரந்த மனத்துடன் 'எங்கள் வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்' என்று ஷீலா மோகன் கொடுத்த அழகான வீட்டையும், தோட்டத்தையும் பார்த்து வால்களுக்கெல்லாம் உற்சாகம் பீறிட்டு வர 'விர், விர்'ரென்று அங்குமிங்கும் ஓடி வியர்க்க, விறுவிறுக்க, 'சோபா'வில் 'தொம், தொம்' என்று விழுந்த போதும், வைக்கப்பட்டிருந்த கண்ணாடி அழகுப் பொருட்களை எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்த போதும் அந்த மலைப்பு பயமாக மாறியது. சரி, இன்று 'ஒரு வழி' தான் என்று தலையில் கைவைத்துக் கொண்ட போதுதான் புகைப்படக்காரர் 'காமிரா'வுடன் பிரசன்னமானார். அப்போது நிகழ்ந்தது பாருங்கள் ஒரு மந்திர ஜால் மாற்றம் —

'ஆன்ட்டி, இந்த ஷூ இருக்கட்டுமா, 'லிப்ஸ்டிக்' சரியாக இருக்கா?' என்று எல். கே. ஜி. ரம்யா பார்த்துப் பார்த்து அழகு செய்து கொண்ட ரசனை என்ன, கடைசி நிமிடத்தில் 'ஸாக்ஸ்' கிழிந்து விட்டபோதும் பதறாமல் தான் கொண்டு வந்த மாற்று ஸாக்ஸைத் தானே தேடி, தீபக் அணிந்து கொண்ட பாங்கு என்ன, முந்திய உடையைக் கசங்காமல் கழற்றிக் கொடுத்துவிட்டு அடுத்த உடைக்கு மின்னல் நேரத்தில் மாறிய நேர்த்தி என்ன, 'அடுத்த மாதத்திலிருந்து கண்டிப்பாக 'மங்கையர் மலர்' வாங்கு அம்மா' என்று மிருதுளா அறிவித்த தோரணை என்ன — யோகா நிற்கச் சொன்ன இடத்தில் நின்று, சிரிக்கச் சொல்லும் போது சிரித்து — தேர்ந்த நடிக, நடிகையர் தோற்று விட்டார்கள் போங்கள்.

நவம்பர் மாதத்தில் பிறந்த நேரு மாமா இதனால்தான் அலுக்காமல், சலிக்காமல் குழந்தைகளோடு குழந்தையாக ஒன்றினார் போலும்!

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

வண்ணப்படங்கள்: யோகா.

ரீஃபில் இல்லாத பால்பாயிண்ட் பேனாவில் ஊசிகளைப் போட்டுப் பத்திரமாக வைத்திருக்கலாம்.

— விமலா.



விளையாட்டு நேர உடைகள்:

இரவு நேர உடைகள்:



அழுக்குகளை,
கறைகளை
சுலபமாக
நீக்க...

காலர் க்ளீன்

முரட்டு அழுக்கை எளிதாக அகற்றும், உங்கள் சலவை வேலையை சுலபமாக்கும்.

அதிக அழுக்குள்ள இடங்களில் மட்டும் ''காலர் க்ளீனை'' தெளியுங்கள். துணிகளை கசக்கி அலசுங்கள். அடித்துத் துவைக்க தேவையில்லை. அழுக்குகள் கறைகள் நீங்குவதை பார்ப்பீர்கள்.

வாஷிங்மெஷின் உபயோகிப்பவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். மற்ற டிடர்ஜெண்ட்கள் வேலை செய்யாத இடங்களில் 'காலர் க்ளீன்' வேலை செய்யும். உபயோகித்துப் பாருங்கள்!

கண்ணாடி, பீங்கான், மொசைக்தரை, பெயிண்ட் அடித்த சுவர்கள், சாதனங்களை, பெயிண்ட்டை சேதப்படுத்தாமல் சுத்தப்படுத்துகிறது. துணிகளையோ, சருமத்தையோ பாதிக்காது.

தயாரிப்பாளர்கள்:
வி.கே. லேப், சென்னை-600 059.

பூரண விற்பனையாளர்கள்: ஜென் பவர் (பி) லிமிடெட்
26. முதல் கிராஸ் தெரு. டி.டி.கே. சாலை. ஸ்ரீராம் நகர்.
சென்னை-600 018.



காலர் க்ளீன்

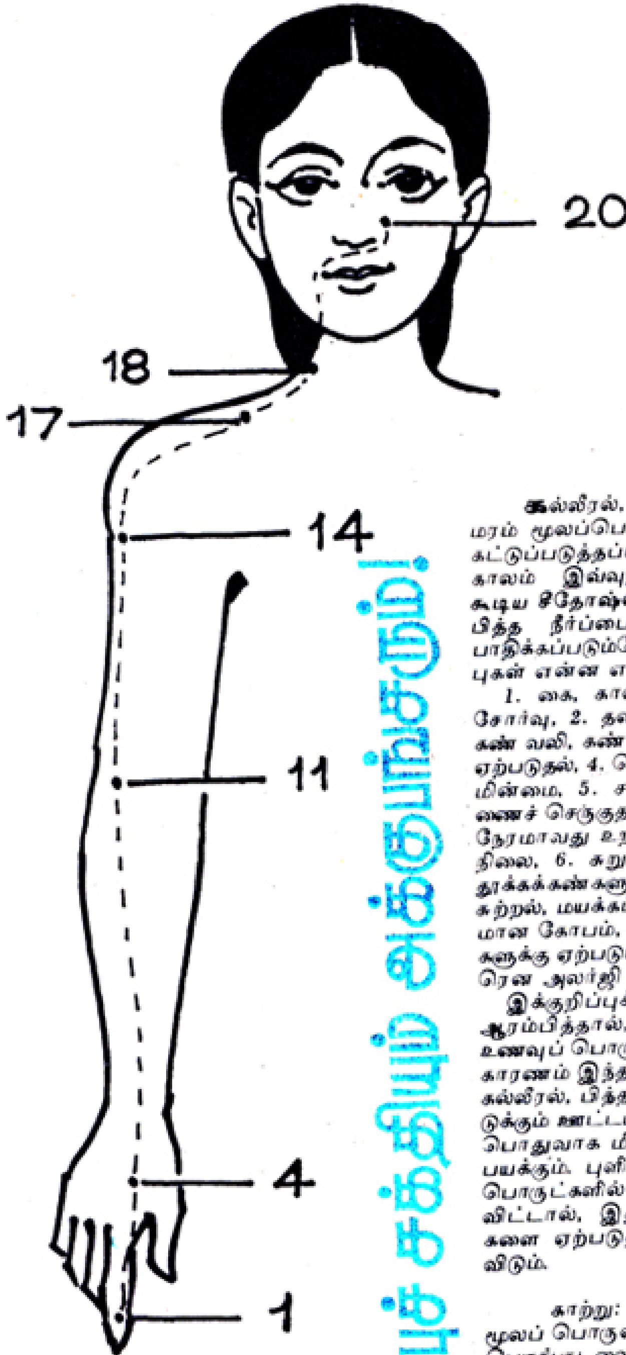
பெண்களின் வேலை சிரமத்தை குறைக்க ஒரு ஸ்பெஷல் டிடர்ஜெண்ட்

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

அக்குபஞ்சர் தொடர் —

டாக்டர்
சித்திக் ஜமால்
டாக்டர்
பஸ்லூர் ரஹ்மான்

ர்ப்புச் சக்தியும் அக்குபஞ்சரும்!



கல்லீரல், பித்தநீர்ப்பை இரண்டும் மரம் மூலப்பொருளின் தன்மைகளினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இளவேனிற் காலம் இவ்வுறுப்புக்களைப் பாதிக்கக் கூடிய சீதோஷ்ண நிலையாகும். கல்லீரல், பித்த நீர்ப்பை ஆகிய இவ்விரண்டும் பாதிக்கப்படும்போதுஉடலில்ஏற்படும்குறிப் புகள் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்:

1. கை, கால்களில் அளவுக்கதிகமான சோர்வு, 2. தலைவலி, 3. கண் உறுத்தல், கண் வலி, கண் இமைகளில் அடிக்கடி கட்டி ஏற்படுதல், 4. செய்யும் செயல்களில் நிதான மின்மை, 5. சாப்பிட்டதும் தூக்கம் கண் ணைச் செருகுதல்; கண்டிப்பாக அரை மணி நேரமாவது உறங்கியே தீரவேண்டுமென்ற நிலை, 6. சுறுசுறுப்பின்மை, எந்நேரமும் தூக்கக்கண்களுடனேயேஇருத்தல், 7. தலைச் சுற்றல், மயக்கம்; 8. ஞாபக மறதி, 9. அதிக மான கோபம், எரிச்சலடைதல், 10. பெண் களுக்கு ஏற்படும் மாத வயிற்றுவலி, 11. திடீ ரென அலர்ஜி ஏற்படுதல் போன்றவை.

இக்குறிப்புக்களில் ஏதேனும் தோன்ற ஆரம்பித்தால், புளிப்புச் சுவை, உள்ள உணவுப் பொருளைச் சேர்ப்பது அவசியம். காரணம் இந்தப் 'புளிப்புச் சுவை யானது கல்லீரல், பித்த நீர்ப்பை ஆகிய இவ்விரண் டுக்கும் ஊட்டமளிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. பொதுவாக மிதமான சுவைதான் நன்மை பயக்கும். புளிப்புச் சுவை நமது உணவுப் பொருட்களில் அளவுக்கு அதிகமாக மிஞ்சி விட்டால், இதுவே மேற்கூறிய விளைவு களை ஏற்படுத்தக் காரணமாக அமைந்து விடும்.

காற்று: பஞ்ச பூதங்களின் கடைசி மூலப் பொருளான காற்று மூலப் பொருள் பெருங்குடலையும், நுரையீரலையும் கட்டுப் படுத்துகிறது. நடைமுறையிலும் நுரையீர லுக்கும், பெருங்குடலுக்கும் இடையே உள்ள

தொடர்பைத் தெரிந்து கொள்வோம். உதாரணமாக, நெஞ்சுச் சளி காரணமாக ஜுரம் ஏற்படும் போது பெருங்குடல் செயலிழந்து விடுகிறது. இதன் காரணமாக மலச்சிக்கல் உருவாகிறது. மாறாக, குடல் பூச்சிகள் ''ஈஸ்னோஃபீலியா'' என்ற நெஞ்சுச் சளியை ஏற்படுத்துகிறது. காற்று மூலப் பொருளுக்குப் பாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்குவது மழைக்காலமாகும். இதன் உறுப்புக்கள் (நுரையீரல், பெருங்குடல்) பாதிப்புக்குள்ளாகும் போது நாம் உணர்ந்து அறிய வேண்டிய குறிப்புக்களைப் பார்ப்போம்.

1. அடிக்கடி தும்மல், பொதுவாக அதிகாலை எழுந்ததும் இது ஆரம்பமாகும். 2. தூங்கும் போது அல்லது அதிகாலை எழுந்ததும் மூக்கடைப்பு, 3. தொண்டைச் சளி, கமறல், அப்போதும் தொண்டையில்



சளி அடைத்தது போன்ற உணர்வு, 4. ஸைனஸ் தலைவலி, 5. ஈஸினோஃபீலியா, 6. மாலைக் கண், மூச்சுத் திணறல், எவ்வளவு சுவாசித்தாலும், பெருமூச்சு விட்டாலும் போதுமான காற்றைச் சுவாசிக்கவில்லை என்ற உணர்வு. 7. குடல் பூச்சிகள் அடிக்கடி பற்றுதல். இதற்காக நாம் அடிக்கடிப் பூச்சி மாத்திரைகளை உட்கொள்ளத் தேவையில்லை. மேலும் குடலைப் பலப்படுத்துவதன் மூலம் குடல் பூச்சிகள் பற்றுவதை அடியோடு தவிர்த்து விடலாம். மருந்து மாத்திரைகளின் பின் விளைவுகள், பக்க விளைவுகள் போன்றவற்றிலிருந்தும் நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். 8. முகத்தில் எண்ணெய் வடிதல், 9. அதிகாலையில் உற்சாகமின்மை, 10. திறந்த வெளியிலும், அதிகக் காற்றோட்டத்துடனும் உள்ள சூழ்நிலையில் இருந்தால் தான் உடல் சுகமாக இருப்பது போன்ற உணர்வு. 11. காற்றோட்டம் குறைவாக உள்ள சூழ்நிலையில் இருந்தால் ஒருவித பயம் கலந்த உணர்வுடன் மூச்சுத் திணறல், தலைவலி, பதற்றம் ஏற்படுதல் போன்றவைகளாகும்.

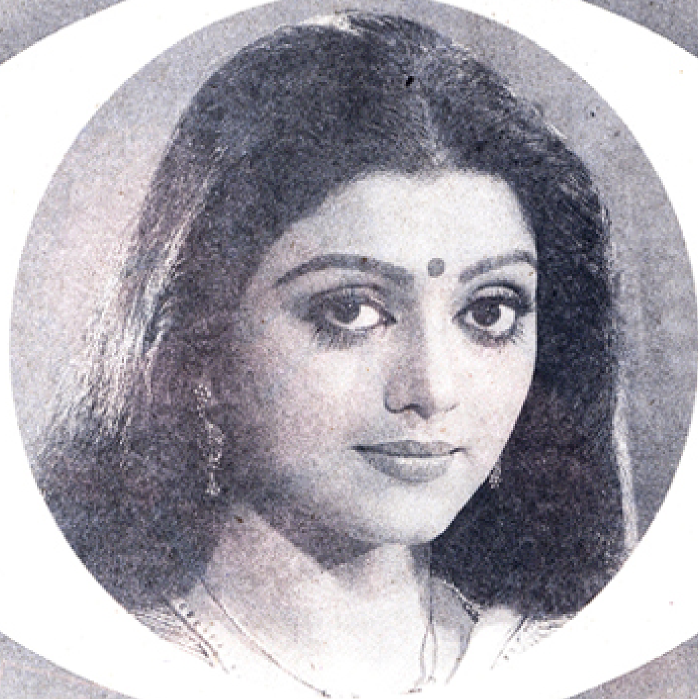
உணவு வகைகளில் மேற்கூறப்பட்ட உறுப்புக்களைப் பாதுகாத்துப் பக்குவப்படுத்துபவை, வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி போன்ற உணவு வகைகளின் சுவை ஆகும். இந்தச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது நுரையீரலையும், பெருங்குடலையும் பாதிக்கிறது. நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தோற்றம் வெளிறிய நிறமுடையதாகவும், இந்த ஓட்டத்தில் போதிய சக்தியில்லாமலும் இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு எப்போதுமே குறைந்த 'இரத்த அழுத்தம்' (Low B. P.) இருக்கும். இதன் காரணமாக அடிக்கடி சோர்வு, மயக்கம், தலைச் சுற்றல், கண்கள் இருளுதல் போன்றவை ஏற்படும்.

நுரையீரலுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சக்தி 'காற்று மூலப் பொருளினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இந்தக் காற்று மூலப் பொருள் வாயு மண்டலத்தில் உள்ள அனைத்துச் சக்திகளையும் தன்னுள் அடக்கியுள்ளது. வாயு மண்டலத்தில் உள்ள சக்திகளில் முக்கியமானது மின் — காந்த சக்தி (Electro — Magnetic Energy) ஆகும். இந்த மின் காந்த சக்தியானது பூமியின் சுழற்சியின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இதை 'ஈர்ப்பு சக்தி' என்றும் கூறலாம். 'ஈர்ப்பு சக்தி' யில்லாமல் உயிரினங்கள் வாழ முடியாது. ஈர்ப்புச் சக்தியைக் கிரகிக்கவில்லையெனில், நமது உடல் பலவிதமான உபாதைகளினால் கஷ்டப்படுகிறது. இந்த ஈர்ப்புச் சக்தியை கிரகித்து உபயோகப்படுத்தும் பொருட்டு நமது உடல் எவ்விதம் அமையப் பெற்றுள்ளது என்பதைப் பார்ப்போம்.

நமது உடலில் முக்கியமான 'ஐம்புலன்கள்' இருக்கின்றன. அவையாவன: 1. பார்வை ஒளி — உணர்வு), 2. காது (ஒலி — உணர்வு), 3. மூக்கு (வாசனை — உணர்வு), 4. நாக்கு (சுவை — உணர்வு), 5. தோல் (தொடு — உணர்வு). இந்த ஐம்புலன்களில் மிக அதிகமான உடலின் பாகத்தை ஆக்கிரமித்திருப்பது தோல் ஒன்றுதான்! இதன் முக்கியத்துவம் என்ன? தோலின் அமைப்பைப் பற்றிச் சற்றே தெரிந்து கொள்வோம்.

தோலில் கோடிக்கணக்கான வியர்வைத் துவாரங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு வியர்





கண்களுக்குக் கூர்மை, குளுமை, இனிமை

ஐடெக்ஸ்



சாஸ்திரீய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது.
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது.
பாதுகாப்பானது, பச்சிளம் குழந்தையின்
கண்களுக்குக்கூட!

ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை-600 033.

Imageads 2496 R

வைத் துவாரத்துடனும் ஒரு வியர்வைச் சுரப்பியும், எண்ணெய்ச் சுரப்பியும் சேர்ந்துள்ளது. கோடைக்காலச் சூழ்நிலையில், வியர்வைச் சுரப்பிகள் துரிதமாக இயங்குகின்றன. வியர்வைத் துவாரங்கள் விரிந்து காணப்படுகின்றன. குளிர்காலச் சூழ்நிலையில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் குறைவாக இயங்குகின்றன. சூழ்நிலையில்வியர்வைச் சுரப்பிகள் குறைவாக இயங்குகின்றன. வியர்வைத் துவாரங்கள் விரிந்து காணப்படுகின்றன. குளிர்காலச் சூழ்நிலையில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் குறைவாகஇயங்குகின்றன. வியர்வைத் துவாரங்கள் குறுகியும், மூடியும் காணப்படும். இவ்வாறு சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கவாறு வியர்வைச் சுரப்பிகளும், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளும் அதிகமாகவும், குறைவாகவும் செயல்படுகிறது. இந்த வியர்வைச் சுரப்பிகளினாலும், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளினாலும் என்ன லாபம்?

ஒவ்வொரு வியர்வைத் துவாரமும் மேற்கூறப்பட்ட மின் – காந்த சக்தியைக் கிரகிக்கக் கூடிய தன்மையுடையதாக உள்ளது. கிரகித்த இந்த மின்காந்த சக்தியை அடுத்தடுத்து வியர்வைத் துவாரங்களின் துணைகொண்டு உடல் முழுமையிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையில் செலுத்துகிறது. இவற்றைத்தான் "Energy Pathway" அல்லது "Channels" அல்லது "Meridiens" (சக்தி நாளங்கள்) என்கிறோம். ஒவ்வொரு வியர்வைத் துவாரமும் மின் – காந்த சக்தியை கிரகிக்கக் கூடிய புள்ளிகளாக விளங்குகிறது. இவையே 'அக்குபங்சர் புள்ளிகள்' ஆகும்.

இந்த அக்குபங்சர் புள்ளிகள் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கவாறு சீராக இயங்கவில்லையெனில் மின் – காந்த சக்தியின் கிரகிப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, நன்றாக வியர்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல், தும்மல், ஜலதோஷம், நெஞ்சுச் சளி, ஜுரம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மற்றோர் உதாரணம்: நன்றாக ஜுரம் அடிக்கிறது; வியர்வைத் துவாரங்கள் (அக்குபங்சர் புள்ளிகள்) திறந்து வியர்வை வெளிப்படும் வரை ஜுரம் தணிவதில்லை.

தோலில் சுரக்கும் வியர்வையானது அதன் ஈரப் பதத்தை அதிகரிக்கிறது. தோலில் இருக்கும் இந்த ஈரப்பதம்தான் வாயு மண்டலத்தில் உள்ள மின் காந்த சக்தியை வேகமாக உடலுக்குள் ஈர்க்கிறது. தோலில் ஈரப்பதம் இல்லையெனில் மின் காந்த சக்தி உடலுக்குள் ஊடுருவுதல் தடைப்படுகிறது. இதன் காரணமாக உடலிலுள்ள பல்வேறு உறுப்புகள் சக்தியை இழந்து சோர்வடைகிறது. உதாரணமாக வயதானவர்களின் தோலைப் பார்த்தோமானால், அது ஈரப்பதம் அறவே இல்லாமல், காய்ந்தும், வறண்டு போய்ச் சுருங்கியும் காணப்படும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்துமே வலுவிழந்தும், சோர்வடைந்தும் காணப்படும்.

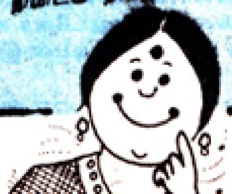
வியர்வையுடன், அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட எண்ணெய்ச் சுரப்பியும், எண்ணெயைச் சுரக்கிறது. இது வியர்வையின் மூலமாக ஏற்படும் ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைக்க உதவுகிறது. ஏனெனில் ஈரப்பதம்தான் மின் சக்தியை வேகமாக உடலுக்குள் பரவச் செய்கிறது.

நமது தோல் பாகத்தில் எங்கேனும் தோல் காய்ந்து காணப்பட்டால் அல்லது ஈரப்பதம் குறைந்து விட்டால், அது சம்பந்தப்பட்ட அக்குபங்சர் புள்ளிகளும், அக்குபங்சர் நாளங்களும், அதனுடன் தொடர்புள்ள உடல் உறுப்பும் சீராக இயங்கும் சக்தியை இழக்க ஆரம்பிக்கிறது.

உதாரணமாக, பெருங்குடல் சக்தி நாளம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சக்தி நாளம் ஆட்காட்டி விரல் நகத்தின் அருகாமையில் ஆரம்பித்து, மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள் பட்டை, கழுத்து வழியாக, கன்னங்களில் பரவி, மேல் உதடு வழியாக மூக்கை அடைகிறது. இந்தச் சக்தி நாளத்தில் மிக முக்கியமான 20 அக்குபங்சர் புள்ளிகள் உள்ளன. இந்த நாளம் வாயிலாகத்தான் பெருங்குடலானது அது இயங்கும் சக்தியைப் பெறுகிறது. இப்போது, பெருங்குடல் சம்பந்தமான சில தொல்லைகள் ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். உதாரணமாக, மலச்சிக்கல், மூலம், குடல் பூச்சிகள் போன்றவை ஏற்படு

! விநாயக சதுர்த்தி போன்ற விசேஷங்களுக்கு கொழுக்கட்டை செய்வதற்கு, பச்சரிசியை ½ மணி நேரம் ஊறவைத்து, நல்ல வழுவலாக அரைத்து தொஞ்சம் பால் விட்டு, நல்ல நீர்க்க கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சட்டியில் 2 கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, அதில் கரைத்த மாவை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து 10 நிமிடம் நன்றாகக் கிளற வேண்டும். பிறகு அப்படியே நன்றாக மூடி வைத்து விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து நன்றாகப் பிசைந்து உருட்டி தேவையான பூர்ணம் வைத்து கொழுக்கட்டை செய்யவும். இந்தக் கொழுக்கட்டை பார்ப்பதற்கு நல்ல வெளுப்பாகவும், சாப்பிட மிகவும் பூப்போன்றும் இருப்பதோடு கொழுக்கட்டை விரிசல் விடாமலும் இருக்கும். கிண்ணம் செய்ய மாவும் குறைந்த அளவே எடுத்துக் கொண்டால் போதும்.

— எஸ். மஞ்களா.



கின்றதென்றால், மேற்கூறப்பட்ட பெருங் குடல் சக்தி நாளத்தில் அல்லது அதில் உள்ள அக்குபங்சர் புள்ளிகளில் பல மாறு தல்களைக் காண முடியும். அவையாவன:

முகப் பருக்கள், கட்டிகள், மூக்கு, அதைச் சுற்றிலும் எண்ணெய் அதிகமாகச் சுரத்தல், விரல்களில் அரிப்பு, தோல் உரிதல், நகக் கணுக்களில் அடிக்கடி புண்கள் ஏற்படுதல், முகத்தில் சுருக்கம் விழுதல் போன்றவை. இதில் மிக முக்கியமாகக் குறிப்பிடக் கூடிய ஒன்று, இந்த சக்தி நாளத்தில் உள்ள சில முக்கிய புள்ளிகளில் ஏற்படும் ஈரப்பதக் குறைவாகும். இதன் காரணமாக மின் சக்தி பெருங்குடலுக்குச் செல்லுவதில் தடையேற் பட்டு அதன் சக்தியை இழக்கச் செய்கிறது. உடல் நோயற்ற நிலையில் இருக்கும்போது நமது உடலில் காணப்படும் மிதமான ஈரப் பதமே மின்காந்த சக்தியை ஈர்ப்பதற்குப் போதுமானதாக இருக்கும். ஆனால் ஈரப் பதம் குறைந்து அதன் காரணமாக நோயுற்ற நிலையில் இருக்கும் போது, சாதாரணமாகத் தேவைப்படும் அளவைக் காட்டிலும் அதிக மாகவும், வேகமாகவும் மின் காந்தச் சக்தி யானது உடலுக்குள் ஊடுருவிப் பரவ வேண்டும். இதற்காகத்தான் நாம் மயிரிழை யினும் மெல்லிய உலோகத்தினாலான ஊசி களைப் பயன்படுத்துகிறோம். காரணம், உலோகம் நீரைக் காட்டிலும் அதிவேகமாக 'மின் சக்தி'யைப் பரப்பக் கூடியது என் பதை நாம் எல்லோருமே அறிவோம். இந்த ஊசிகளைப் பாதிக்கப்பட்ட அக்குபங்சர் புள்ளிகளில் செலுத்துவதன் மூலம், அதனு டன் தொடர்புள்ள உடல் உறுப்புக்களுக் குச் சக்தியை அளித்து அதனைச் சீரான முறையில் இயங்க வைக்க முடிகிறது. அது தொடர்பாக ஏற்படும் அனைத்து நோய் களையும் குணப்படுத்த முடிகிறது. இதுவே அக்குபங்சர் வைத்திய முறையின் அடிப் படைத் தத்துவம் ஆகும்.

கூழ் தோசை...

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 2 தம்ளர்,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 சின்ன கப்,
எண்ணெய் — தேவையான அளவு,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நன்கு ஊறிய பச்சரிசியையும், தேங் காய்த் துருவலையும் மிக்ஸியிலோ, கல்லுரலிலோ நைஸாக தோசைக்கு அரைப்பது போல் அரைக்கவும். கல் லையோ, மிக்ஸியையோ அலம்பி தண் ணீரை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுக்க வும். தண்ணீர் சுமார் 2 தம்ளர் இருக்க லாம். இந்தத் தண்ணீர் மிகவும் தெளிந்து இருந்தால் 1 டீஸ்பூன் அரைத்த மாவை அதனுடன் சேர்த்து காஸில் வைத்து கூழ் போல் காய்ச்சவும். கூழ் கஞ்சி பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஆற விடவும். பின் அரைத்த மாவில் இந்தக் கூழை சேர்க்க வும். தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்துக் கலந்து தோசைக் கல்லில் சுட ஆப்பம் போல் மிருதுவாகவும், ருசியாக வும் இருக்கும். விருப்பம் போல் சட்டினி யுடனோ, மிளகாய் தூளுடனோ அல்லது தேங்காய்ப் பாலுடனோ சாப்பிடலாம். ஒரு மாறுதலான டிபன் இது.

— வசந்தா சேகர்.

வேக்ஸிங்னா என்ன?

இப்போதெல்லாம் அழகுநிலையங்களில் பலவித முறைகளில் பெண்களை அழகுபடுத்துகிறார்கள். என்னென்ன முறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள்? — மதுரையிலுள்ள வர்சிக் ப்யூட்டி பார்லர் நடத்தும் விஜயலட்சுமி கூறுகிறார் : —

ப்யூட்டி பார்லர்களில் முகம், கை, கால்கள், தலையலங்காரம். என்று பகுதி பகுதியாகத்தான் அழகுபடுத்துகிறோம் —

த்ரெடிங்:

முகம், கை, கால்களை அழகுபடுத்துவதென்பதிலேயே அவற்றைச் சுத்தம் செய்வதென்பதும் அடங்கும். த்ரெடிங் என்பது முதற்படியாக நம் முகத்தில், முன் நெற்றியில், மேல் உதட்டில், கன்னங்களின் ஓரத்தில் வளர்ந்திருக்கும் வேண்டாத முடிகளை, நூலின் உதவி கொண்டு வேரோடு களைவதாகும். ஆண்கள் உபயோகிக்கும் ரேஸர் நம் தோலின் மேல் வரும் உரோமத்தை மட்டுமே துண்டிப்பதால் மறுபடி முடி இன்னும் அடர்த்தியாக வளர வழிவகுக்கும். எனவே அறியாத சில பெண்டிர் இதனையும், ஹேர் ரிமூவர்களையும் உபயோகிப்பதையும் விடுத்து த்ரெடிங் செய்து கொள்வதே நல்லது. இந்த முறையில் வேரோடு உரோமம் வந்துவிடுவதால் மீண்டும் மீண்டும் முகத்தில் முடிவளரும் வாய்ப்பு குறைந்து அரிதாகி விடுகிறது. சிலருக்குப் புருவங்கள் இயற்கையிலேயே அழகாக வில் போல் வளைந்து இல்லாமல், அதிகமான முடியோடு ஓர் ஒழுங்கு (ஷேப்) இல்லாமல் அடர்த்தியாகவோ, அடர்த்தியின்றி, நேராகவோ அமைந்து முக அழகைக் கெடுக்கும். இக்குறையையும் 'த்ரெட்டிங்' மூலம் சரி செய்யலாம்.

வேக்ஸிங் :

மேற்சொன்னவாறே முகம், நீங்கலாகக் கை, கால்களின் அழகைக் கெடுக்கும் முடியைக் களைய ப்யூட்டி பார்லரில் பயன்படுத்தும் முறையே வேக்ஸிங் எனப்படும். பொதுவாகக் கடைகளில் இதற்கென்றே விற்கப்படும் ஹேர் ரிமூவர்களில் உள்ள சில இரசாயனப் பொருட்கள் நம் தோலுக்கு ஒவ்வாமையை (அலர்ஜி) உண்டாக்கக் கூடும். வேக்ஸிங் செய்து சொள்வதில் இத்தகைய தீங்குக்கு வாய்ப்பில்லை. வேருடன் முடியை மட்டும் வேக்ஸிங் மூலம் களைவதால் படிப்படியாக முடி வளர்வதென்பது





• வேக்ஸிங்

குறைந்து விடுகிறது.

மேனிக்யூர் :

லேடீஸ் ஃபிங்கர் போல் எல்லாப் பெண்களுக்குமே விரல்கள் நீளமாக இருப்பதில்லை. குட்டையான விரல்களைக் கூட விரல் நகங்களைச் சுத்தமாக வளர்த்து நம் விரல்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் அளவாக வளர்த்து ஒழுங்குப்படுத்தி மஸாஜ் செய்து நீண்டு அழகாகத் தோற்றமளிக்குமாறு பராமரிப்பதே மேனிக்யூர் ஆகும்.

பெடிக்யூர்:

கைகளைப் போன்றே கால்களைப் பராமரிப்பதே பெடிக்யூர் ஆகும். கால் நகங்களை, விரல்களைச் சுத்தமாக்கி நகங்களை அளவாக வெட்டி அழகாய் வடிவமைப்பதோடு, மட்டுமல்லாது, பாதங்களை மஸாஜூம் செய்வதால் சீரிய ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டுப் பாதங்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

தலையலங்காரத்துக்கு வருவோம். பின்னலோ, கொண்டையோ மட்டுமல்ல, முடியை வாரும் விதமும் முகத்துக்கு மெருகூட்டும். இதில் தற்போதைய நாகரிகம் பஃபிங் (Peffing) எனப்படுகிறது. முன் தலையில் வகிட்டின் இருபுறமும் முடியை இலேசாக உப்ப வைத்து ஹேர் ட்ரையர் மூலம் காற்றை உட்செலுத்தி பஃபிங் மாறாமல் செட் செய்ய வேண்டும். பின் ஹேர் ஸ்பிரேயை அதன்மேல் உபயோகித்து அதைக் கலையாமல் நாட்கணக்கில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

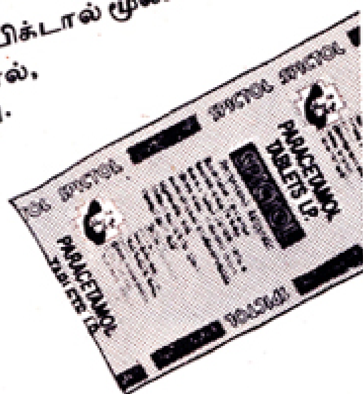


தலைவலியோ, ஃப்ளூவோ இனி நான் தளர்ந்து விட மாட்டேன். கைவசம் இருக்கிறது ஸ்பிக்டால்.



ஸ்பிக்டால்

விடை கொடுங்கள் தலைவலிக்கு ஸ்பிக்டால் மூலம். பாரஸிட்டமால் கொண்ட ஸ்பிக்டால், ஃப்ளூவையும் நீக்குகிறது. தீங்கற்றது.



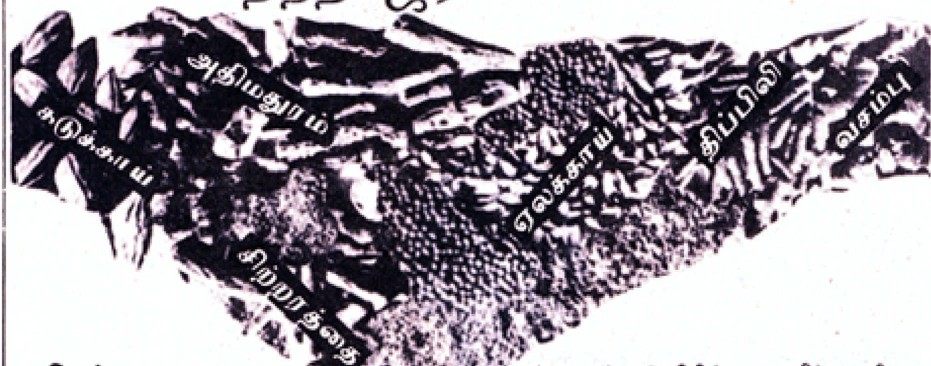
SPIC

ஸதர்ன் பெட்ரோகெமிகல்
இண்டஸ்ட்ரீஸ் கார்ப்பொரேஷன் லிமிடெட்
ஃபார்மசூடிகல் டிவிஷன்,
92, G.N. செட்டி ரோடு, சென்னை-17.

PROFAD/SPIC/318/89/TAM

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



ஓமம்

சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.

குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.





ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.



'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025|22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

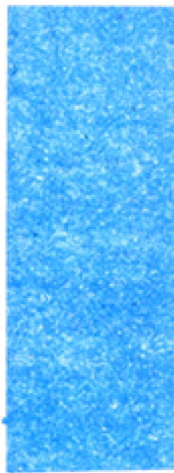
SOBHAGYA



ஃபேஷியல்:

அடுத்து ஒப்பனைக் கலைக்கே பிரதானமான முகத்துக்கு மெருகூட்டப் பயன்படும் ஃபேஷியல் என்பதைப் பற்றி விளக்கம் பெறலாம். அதிக எண்ணெய் பசையோடுள்ள முகமோ, எண்ணெய்ப் பசையேயில்லாத வறண்ட முகமோ எதுவானாலும் முதலில் சுத்தம் செய்து, கரும்புள்ளி, பருக்களை அகற்றிப் பளிச்சென வைத்திருந்தால்தான் வேண்டியபோது ஒப்பனை செய்ய ஏதுவாயிருக்கும். ஃபேஷியல் செய்வதால் முகமும் இளமையோடிருக்கும். நம் நிறத்தை மாற்றி வெண்மையாக்கும் புதுவித வைட்டமின் க்ரீம்களை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. நிறம் சற்றுக் குறைவான போதும் கூட, மாநிறத்தோடு கூடிய முகத்தைப் பளீரெனப்





பிரகாசிக்கச் செய்ய ஃபேஷியலினால் முடியும்.

ஃபேஷியல் என்பது ப்ளீச்சிங், ஸ்டீமிங், மஸாஜிங் என்று படிப்படியாய் மாற்றம் செய்வதாகும். முதலில் முகத்திற்கான ப்ளீச்சிங் பவுடரைத் தடவிக் கழுவினால் முகத்திலுள்ள மாசு, மரு நீங்கும். பின் ஸ்டீமிங் எனப்படும் நீராவியினால் முகத்தைச் சுத்திகரித்தல் என்பதைச் செய்ய வேண்டும். இதனால் முகத்தின் வியர்வைத் துவாரங்களிலுள்ள அழுக்கு நீங்குகிறது. பருக்களையும் எளிதில் நீக்க முடிகின்றது. ப்ளாக் ஹெட் ரிமூவர் மூலம் பருக்களை முளையோடு களைய வேண்டும்.

அதன்பின் முகத்தில் க்ரீம் தடவி மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். இவை எல்லாம் முடிந்த பின் முகத்தை அலம்பிப் பின் ஃபேஸ் பேக் போட வேண்டும். ஃபேஸ் பேக் என்பது முகத்திற்கு வேண்டிய இன்றியமையாத எண்ணெய், வைட்டமின் சத்துக்கள் அடங்கிய இயற்கையான பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கலவையே. இது முகத்தில் உள்ள தொய்யக் கூடிய சாகிங் தசைகளை இயக்கி இறுக வைக்கிறது. எனவே, முகத்தோல் முதுமையடைவதைத் தவிர்த்து இளமையும், மெருகும் அடையச் செய்கிறது. முகத்தில் ஃபேஸ் பேக் தடவி நன்கு காய்ந்து இறுகிய பின் கழுவிச் சுத்தப் படுத்தி இறுதியாக ஐஸ் பேக் வைக்க வேண்டும். பனிக்கட்டிகளை முகத்தில் விரைவாகத் தடவுவதால் முகத்தில் ஃபேஷியல் செய்வதால் விரிவடைந்த வியர்வைத் துவாரங்களும், தசைகளும் முன்னிலும் சுருங்கி முகம் மாசு மருவில்லாமல் கண்ணாடி போலாகும்.

பேட்டி: **விஜயா கண்ணன்.**

புகைப்படங்களுக்கு உதவி:

ரத்தீஸ் பியூட்டி சென்டர்.

ஹால்மார்க்

'காப்பர் கிளாட்'
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
குக்வேர்.

பிரெஞ்சு தேசத்துத் தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படுவது ஹால்மார்க்.
இது மற்றுமொரு காப்பர் பாட்டம் பாத்திரம் அல்ல!

சமையலோ சிறப்பு! அமைப்பிலோ பொலிவு! விலையிலோ மலிவு!

ஹால்மார்க் ஒன்றில் மட்டுமே சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் செய்த பாத்திரத்துடன் உறுதியான செப்புத் தகடு பொருத்தி இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



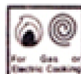
நாவிற்கு சுவையான உணவு. தரத்தில் உயர்ந்த சமையல் சாதனத் தயாரிப்பு. இவ்விரண்டிலுமே பிரெஞ்சு நாட்டினரை மிஞ்சுவோர் யாருமில்லை. புகழ்மிக்க பிரெஞ்சு தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படும் ஹால்மார்க். இதர காப்பர் பாட்டம் போல் மெல்லிய செப்பு கலாய்ப் பூச்சமல்ல. எலெக்ட்ரோ பிளேட்டிங்குமல்ல.

ஹால்மார்க்கின் 'காப்பர் கிளாட்' அமைப்பு உஷ்ணத்தை சீராக்கி, சமையலை துரிதப்படுத்தி, உணவின் அடிப்பிடிப்பைத் தடுத்து, சுவையை அதிகப்படுத்துகிறது,

ஹால்மார்க் தன்னிகரற்றது.

சாஸ் பான்







தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்கள் : பினால்டே ஏஜென்சீஸ் : 40, ஸ்டிராட்டன் முத்தையா தெரு.
காசி செட்டி தெரு அருகில் சென்னை - 600 079.
போன் : 569891/569425.

என் மாமியாரால் வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கிறேன்!



நான் பிறந்து, வளர்ந்து, பட்டதாரி ஆனதென்னவோ, ஒரு கிராமத்தில் தான். பள்ளிப்படிப்பின் போதே இலவச தையற் ஸ்கூலில் சேர்ந்து தையல் கலையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறேன்.

என் பெற்றோர், எனது இருபத்தோராவது வயதில் பம்பாயில் திருமணம் செய்து கொடுத்தார்கள். நாங்கள் பம்பாயில் ஒரு சின்ன வீட்டில என் மாமியாருடன் குடியேறினோம். அவர் ஒருவருடைய வருமானம் எங்கள் குடும்பத்துக்கு அவ்வளவு போதுமானதாக இல்லை. ஆனால் என் கணவருக்கோ என்னை வெளியில் வேலைக்கு அனுப்புவதில் அவ்வளவு இஷ்டமும் இல்லை. எனவே வீட்டில இருந்து கொண்டே துணிகளை தைத்துக் கொடுக்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தோம். முதலில் இதற்கு மாமியார் ஒத்துழைப்பார்களா என்று ரொம்ப சந்தேகமாக இருந்தது. எனக்கு எம்பிராய்டரியில் எல்லாம் நன்கு தேர்ச்சி இருந்தது.

என் கணவர் முதலில் ரெடிமேட் பிளவுஸ்கள், குழந்தைகளுக்கான ரெடிமேட் ஆடைகள் உற்பத்தி செய்யும் உற்பத்தியாளர்களிடம் இருந்து கிட்டத்தட்ட பத்து துணிகளைக் கொண்டு வந்தார். உடனே அதை இரண்டு நாளில் தைத்துக் கொடுத்தேன். ரொம்ப நன்றாக தைத்திருப்பதாகக் கூறினார்கள். மேலும் என் சுய புத்தியை உபயோகித்து வித விதமாக பல மாடல்களில் தைக்க ஆரம்பித்தேன். இதனால் பெரிய பெரிய ஏற்றுமதி உற்பத்தியாளர்களிடம் இருந்தும்,நிறைய ஆர்டர்கள் கிடைத்தன. தினமும் என் கணவர் காலையில் ஆபிஸுக்குப் போகும் வழியிலேயே தைத்து முடித்த துணிகளை கொண்டு உற்பத்தியாளர்களிடம் கொடுத்துவிட்டு சாயந்திரம் தைக்க வேண்டிய துணிகளை அவர்களிடம் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு வருவார். பின் வாரந்தோறும் விடுமுறை நாளில் பணத்தை வசூல் பண்ணி கொண்டு வருவார்.

இதில் எனக்கு மாதம் குறைந்தது 2000 ரூபாய்க்கு மேல் கிடைக்கிறது. தீபாவளி, ரம்சான் மற்றும் விசேஷ நாட்களில் இன்னும் அதிகமாக சம்பாதிக்க முடிகிறது. இப்படி நான் சம்பாதிப்பதற்கு மூல காரணம் என்னவென்றால் என் மாமியாரின் ஒத்துழைப்புத்தான் என்று நான் அடித்துச் சொல்வேன். எனக்கு ஒரு ஆண் குழந்தை இருக்கிறது.

என் மாமியார் காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்திருந்து குளித்து, காப்பி போட்டு விட்டு எட்டரை மணிக்குள் சமையல் பண்ணி விடுவார்கள். நான் காலை குளித்து சாப்பிட்டு விட்டு ஒன்பது மணிக்குள் மிஷினில் உட்கார்ந்து தைக்க ஆரம்பித்து விடுவேன். என் கணவரும் ஒன்பது மணிக்கு ஆபீஸுக்குக் கிளம்பி விடுவார். பிறகு கொஞ்சங்கூட சோம்பேறித் தனமில்லாமல், முகம் சுளிக்காமல் துணி துவைத்து, பாத்திரம் தேய்த்து, வீட்டைப் பெருக்கி, மெழுகி, குழந்தையையும் நன்கு கவனித்துக் கொண்டு, என்னையும் வேளா வேளைக்கு ஆகாரம் சாப்பிடச் சொல்லி, சிரித்த முகத்துடன் வந்தவர்களையும் வரவேற்பார்கள். ஓரளவு வசதி வந்தவுடன் மறுமாதமே எல்லாவீட்டு வேலைகளையும் செய்யக் கூடிய ஒரு வேலைக்காரியை (சமையலைத்தவிர) அமர்த்தினேன். அதனால் மாமியாருக்குப் பரம சந்தோஷம். ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும், மாமியாருக்குப் பட்டுப் புடைவைதான். வருஷந்தோறும் ஒருநாள் எல்லோரும் சேர்ந்து பிக்னிக் போவோம்.

இவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கின்ற எங்கள் குடும்பத்தில் மாதம் ரூ 2000 மீதம் வைக்க முடிகிறது. எப்படி? சிறந்த ஒத்துழைப்பு, சாமானைச் சிறிதும் பாழாக்காமல், சிக்கனமாக, சிறப்பாக, தேவைக் கேற்ப, நிறைவாகக் குடும்பத்தை கொண்டு செல்கிற என் மாமியாரின் தனிச்சிறப்பே காரணம்.

என் மாமியார் இல்லாது நான் இவ்வாறு சம்பாதித்துக் கொண்டு இருந்தால் என் குழந்தையைக் கவனிக்க முடியாது. என் கணவரையும் என்னையும், வீட்டையும் கவனிக்க முடியாது. பணம் மட்டும் நாலு பக்கமும் விரயமாகிக் கொண்டு இருக்கும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும், மாமியாரும், நாட்டுப் பெண்ணும் ஒற்றுமையாக, ஒருவருக் கொருவர் புரிந்து கொண்டு, விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வீர்களானால் வீட்டில் இருந்து கொண்டே நல்ல முறையில் பணம் சம்பாதிக்கலாம். இதனால் ஒவ்வொருவர் வாழ்வும் ஒளிமயமாக சிறந்து விளங்கும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

— இராமலெக்ஷ்மி கண்ணன்.



இனிதான இரவுகள் கர்ல்-ஆன்
மெத்தைகளால் ஆரம்பமாகும்.
சௌகரியம் - சுகம் - அழகு
இவற்றின் உன்னதமான கலப்பு.
உங்களின் சுகமான
பூரண தூக்கத்திற்காக -
வருடக்கணக்கில்.

சுகம் - சௌகரியம் - அழகு

Kurl-on®

இந்தியாவின் மிக அதிகமாக
விற்பனையாகும் மெத்தைகள்

Karnataka Consumer Products Ltd.
Marketing Division: Industry House, 45 Fair Field Road, Bangalore 560 001.
Phone: 70769/72710.
Area Sales Offices & Showrooms: 158 Pycrofts Road, Royapettah,
MADRAS 600 014. Ph: 831710; 46, Sen Gupta Street,
Ramnagar, **COIMBATORE** 641 009. Ph: 26898(PP).

குழந்தைகளுக்கு பொம்மைகளால் ஆபத்தா?

குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சியூட்ட, பல விதமான பொம்மைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. குழந்தை அழுதால் அதைச் சமாதானப் படுத்த வண்ண பொம்மைகளைக் கொடுக்கிறோம். அப்பொம்மைகள் குழந்தைக்கு ஆபத்து விளைவிக்குமா இல்லையா என்று நம்மில் எத்தனைபேர் நினைக்கிறோம்?

குழந்தையின் நான்காவது பிறந்த தினத்திற்குத்தாய் பொம்மை மோட்டார் டிரக் பரிசளிக்கிறாள். ஒரு வாரத்திற்குப்பின், அந்தப் பொம்மை மோட்டார் டிரக்கின் ஒரு பகுதியிலுள்ள ரி வே ட் டி ல் (ஆணி போன்றது) (இரும்பாலாகியது) குழந்தையின் கை பட்டு இரத்தம் கொட்டத் துவங்கி ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டு, காயத்தில் நான்கு, ஐந்து தையல்கள் போட வேண்டி வந்தது.

இன்னொரு சம்பவம், குழந்தை அருணின் அத்தை அவனுக்குக் கம்பளி நூலால் ஆகிய கரடிப் பொம்மையைப் பரிசளித்தார். மிக விரைவிலேயே, அருண் கூக்குரலிட்டு அழத் தொடங்கினான் — காரணம் கரடிப் பொம்மையின் பிளாஸ்டிக்கால் ஆகிய கண்ணை (கம்பளியால் ஆகிய கரடிப்பொம்மையின் கண் பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்டது, சுலபமாக எடுத்து மறுபடியும் பொருத்தக்கூடிய



வகையில் அமைக்கப்படுகிறது) தனது செவியில் அடைத்துக் கொண்டதால் பொம்மையின் கண் செவிக்குள் சென்று விட்டதுதான்.

திரு இராமநாதனும் அவர் மனைவி ஜானகியும் இன்னும் சிக்கலான பிரச்னையை எதிர் நோக்க வேண்டி வந்தது. அவர்களது மூன்று வயது பிள்ளை மணிக்குத் திடீரென்று மூச்சு விட முடியாமை, தொடர்ந்து இருமல், மூச்சுத்திணறல் அதிக டெம்ப்பரேச்சர் — போன்ற கோளாறுகள் ஏற்பட்டன மூன்று மாத இடைவெளியில் அவர்கள் பார்க்காத டாக்டர்கள் இல்லை. சென்னைக்குக் குழந்தையைக் கொண்டு வந்து ஈ என் டி நிபுணரிடம் (செவி, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்) காட்டினார்கள். பிராங்கோஸ்கோபி எனும் பரீட்டை செய்து பார்க்கப்பட்டது. பிராங்கோஸ்கோபி என்றால் என்ன? இரண சிகிச்சை போன்றே, கருவியைத் தொண்டையில் செலுத்திச் செய்யப்படுவது. இந்த பரீட்சையைமணிக்குச் செய்தபோது தொண்டைக்குள் சிக்கிக் கொண்டிருந்த பொருள் பற்றித் தெரிந்து அகற்றப்பட்டது. அகற்றப்பட்ட பொருள் என்ன? மணி வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்த பொம்மையின் சத்தம் செய்யும் பகுதி (வட்ட வடிவமான விசில்). அதாவது விசில் குழந்தையின் தொண்டைக்குள் சிக்கிக் கொண்டு விட்டதே குழந்தையின் கோளாறுக்குக் காரணம்.

மேலேகுறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பவங்கள் கற்பனைகள் அல்ல. பாதுகாப்பற்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொம்மைகளை வைத்து விளையாடி ஆபத்தை வருவித்து, ஆஸ்பத்திரிக்குச் சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு வரப்பட்ட குழந்தைகளின் புள்ளி விவரங்களே!

நிர்ணயிக்கப்பட்ட தரக்கட்டுப் பாடுகள் படி இந்தியாவில் பொம்மைகள் தயாரிக்கப் படுகின்றனவா என்ற கேள்விக்கு, 'இல்லவே இல்லை' என்ற பதில் பிரபல டாக்டர்களிடமிருந்து வந்தது. தெரு ஓரங்களிலும், சந்தைகளிலும், வியாபாரிகள் ஆபத்து மிகுந்த பொம்மைகளை வைத்து வியாபாரம் செய்கிறார்கள்.

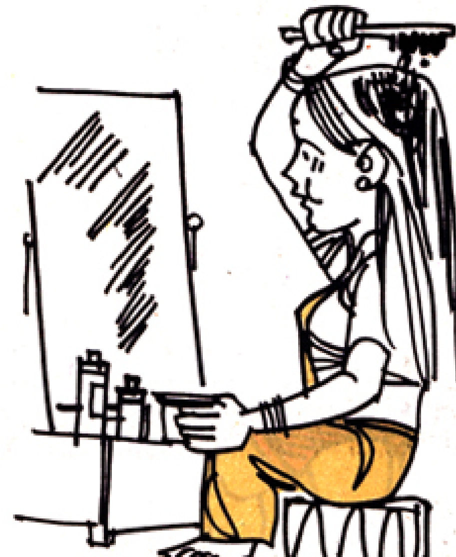
''தங்கள் குழந்தைகளின் நுரையீரல்களில் சிக்கிக் கொண்டுவிடும், பொம்மைகளின் பாகங்களை வெளியேற்றுவதற்காக தினந்தோறும் கணிசமான எண்ணிக்கையில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். சில சமயங்களில் குழந்தைகள் பொம்மையின் பல்வேறு பாகங்களைத் தங்கள் செவிகளிலோ, அல்லது மூக்கிலோ நுழைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்'' என்று குழந்தைகள் டிரஸ்ட் ஆஸ்பத்திரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஒருவர் கூறுகிறார்.

இதைத்தவிர, சரியான முறையில் தயாரிக்கப்படாத பொம்மைகளால் குழந்தைகளுக்கு வெட்டுக் காயங்கள், இரணக் காயங்கள். சிராய்ப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன என்றும் டாக்டர் கூறுகிறார்.



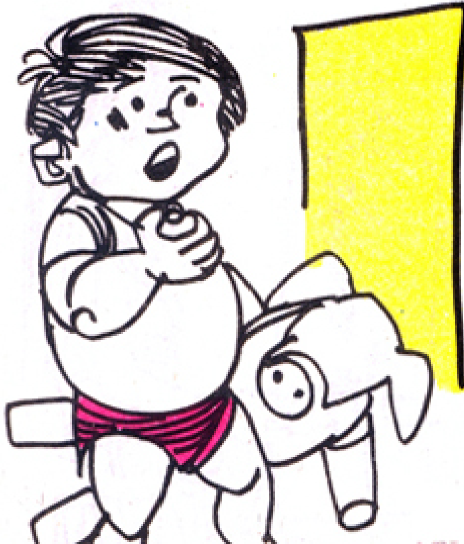
குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியில் பொம்மைக்கு மிக முக்கிய பங்குண்டு. ஆகவே, குழந்தைகளுக்கு எந்த ஆபத்தும் ஏற்படாத வண்ணம் பொம்மைகள் தயாரிப்பில் விசேட கவனம் செலுத்தப் படவேண்டும்.

''வட்டவடிவமான, சிறிய பொருட்கள் குழந்தையின் தொண்டை, செவி, மூக்கு ஆகியவைகளில் சிக்கிக் கொண்டு விட்டால், அகற்றுவது மிக்க கடினம். மிகத்திறமையான முறையில் செயல்பட வேண்டும். ஏனென்றால், குழந்தையின் மூச்சுக்குழல் மிகக் குறுகியதாக இருக்கும் என்பதால், பிராங்கோஸ்கோபி முறையில் சிக்கிக் கொண்ட பொருட்களை அகற்றுவது மிகக் கடினம். சில சமயங்களில், எக்ஸ்ரேயில் கூட, சிக்கிக் கொண்ட பொருள்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாது. சுமார் நான்கு வருடகாலத்தில், தொண்டை, மூக்கு செவியில் சிக்கிக் கொண்ட பொம்மைகளின் பகுதிகளை அகற்றும் சிகிச்சையை பதினைந்து குழந்தைகளுக்குச் செய்துள்ளதாக ஒரு ஈ என் டி நிபுணர் கூறுகிறார்.





இந்தியத் தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனம், (ஐ எஸ் ஐ) பொம்மைகள் தயாரிப்புக்காக, பிரிட்டன், ஆஸ்திரேலியா நாடுகளிலுள்ள தரக்கட்டுப் பாடுகள் மாதிரி சில கட்டுப் பாடுகளை நிர்ணயித்துள்ளது. இவை 1981 ஆம் ஆண்டில் மேற் கொள்ளப்பட்டன.



இந்தக் கட்டுப் பாடுகளின் முதல் பகுதி, பதினான்கு வயதுக்குக் கீழேயுள்ள குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் பொம்மைகளின் தயாரிப்பில், எம்மாதிரியான தரக் கட்டுப்பாடு பின்பற்றப்பட வேண்டும் என்பதையும், 26 மாதங்களுக்குக் கீழேயுள்ள குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் பொம்மைகளின் தயாரிப்பில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய தரக்கட்டுப்பாடுகளையும் பற்றிக் கூறுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, பொம்மையின் ஓரப்பகுதிகள் நீட்டிக் கொண்டிருக்காமல் மடக்கி விடப்பட்டிருக்க வேண்டும், ஒருவேளை குழந்தை பொம்மையை வாய்க்குள் திணித்துக் கொண்டாலும் பொம்மையின் பகுதிகள் (கண், விசில் போன்றவை), பொம்மையிலிருந்து குழந்தையின் வாய்க்குள் விழுந்து விடாத வகையில், இறுக்கமாகப் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பது போன்றவை.

இதன் இரண்டாம் பகுதி, பொம்மைகளுக்குப் பூசப்படும் வர்ணங்கள். அச்சடிக்கப்படும் பகுதி போன்றவை குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படாதவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றியது. குழந்தை வாயில் வைத்துச்சப்பும் கிலுகிலுப்பை, மிருதுவான பொம்மைகள் போன்றவற்றிற்குப் பூசப்படும் வர்ணங்கள், உணவில் பயன்படுத்தக் கூடிய தரமுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும் என்றும் இரண்டாம் பகுதி கூறுகிறது.

மூன்றாம் பகுதி, பொம்மைகளின் தீப் பற்றிக் கொள்ளும் தன்மையைப் பற்றியதாகும்.

இத்தனை விதமான தரக்கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், எத்தனை பொம்மை தயாரிப்பாளர்கள் இவைகளைப் பின்பற்றுகின்றன? ஆபத்து நிறைந்த பொம்மைகளும், ஆபத்தை உண்டாக்காத பொம்மைகளும் இரண்டு வகைகளும் விற்பனையில் உள்ளன என்பது ஒரு சர்வேயில் கண்டறியப்பட்டது.

பொம்மையால் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டது என்றோ, பொம்மைகளின் தரத்தைப் பற்றியோ, வாடிக்கையாளர்கள் புகார் செய்வதில்லை. பொதுவாக, பொம்மைகளிலுள்ள டெக்னிகல் குறைகள் பற்றியே புகார் செய்கிறார்கள். மேலும் 50 சதவீத வாடிக்கையாளர்கள் தரக்குறைவாக பொம்மைகளால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் பற்றி அறிந்துள்ளார்களோ என்னவோ? என்று பொம்மைகள் தயாரிப்பில் பிரபலமாக உள்ள ஒருவர் கூறினார்.

இந்திய நுகர்வோர்கள் அமைப்பின் பொதுக் காரியதரிசி கூறுகிறார். "குழந்தைகளுக்கு, பொம்மைகளால் ஆபத்து ஏற்படலாம் என்பது பற்றியே நுகர்வோர்கள் இன்னும் அறியவில்லை. பொதுவாக, நுகர்வோர்கள், மின்சாதனங்கள், மருந்துகள், உணவுப் பண்டங்கள், பற்றிப் புகார்

செய்கிறார்களே தவிர, இதுவரை பொம்மைகளால் தம் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டதாக ஒரு புகார் கூட வரவில்லை."

இவர் அபிப்பிராயத்தில் பொம்மைகள் மிக மோசமாகத் தயாரிக்கப்பட்டும், சரியானபடி வடிவமைக்கப்படாமலும், கேடு விளைவிக்கக்கூடிய பெயிண்ட்டுகள், சாயங்கள் முதலியன பூசப்பட்டும், தரக்குறைவான பொருட்களைப் பயன்படுத்தியும் விற்பனைக்கு வருகின்றன. பொம்மைகளை டிசைன் செய்வதிலும், தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களின் தரத்திலும் சில கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் அபிப்ராயப்படுகிறார்.

மேலை நாடுகளில், எடுத்துக்காட்டாக அமெரிக்காவில், பொம்மைகள், குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படாவண்ணம் தயாரிக்கப்படுகின்றனவா என்று கண்காணிக்கச் சட்டங்கள் உள்ளன. இச் சட்டங்கள் கட்டாய முறையில் அமுல்படுத்தப்பட்டும் வருகின்றன. பொம்மை தயாரிக்கும் கம்பெனிகளும், தங்களுக்கென்றே சில தரக் கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றுகின்றன. மூன்று வயதுக் குழந்தைகளுக்கென்று தயாரிக்கப்படும் பொம்மை டிரக்குகள் விற்பனைக்கு அனுப்பப்படுவதற்கு முன்னர் 50 வகைகளில் பரீட்சிக்கப்படுகின்றன. பொம்மைகளில் ஏதேனும் குறைகளிருந்து குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டால் பெற்றோர்கள் பொம்மை தயாரிப்பாளர் மேலே வழக்குத் தொடரலாம் அமெரிக்காவில்.

இது பற்றி இங்குள்ள வக்கீல் ஒருவரைக் கேட்ட போது, "பொம்மைகளால் குழந்தைக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டது என்று பொம்மைத் தயாரிப்பாளர்கள் மீது வழக்குத் தொடருவது என்பது இந்தியாவில் இதுவரை கேட்கப்படாத ஒன்று. பொம்மைத் தயாரிப்புகள் பற்றிய சட்டங்களில் ஓட்டைகள் உள்ளன. சட்டங்கள் சரியான முறையில், அமுல்படுத்தப்பட வேண்டும். பொம்மை தயாரிக்கப்படும் இடங்களையும், விற்பனை செய்யும் இடங்களையும் அடிக்கடி திடீரென்று சோதனை செய்ய வேண்டும்."

நர்சரி பள்ளிகளில் குழந்தைகளின் மன மகிழ்ச்சிக்காகவும், கல்விப் பயிற்சிக்காகவும், பலவிதமான பொம்மைகள் விளையாடக் கொடுக்கப்படுகின்றன. நர்சரி பள்ளிகளிலுள்ள ஆசிரியைகள், குறையுள்ள பொம்மைகளால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்களை அறிந்து முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளில் சிறு விரிசல் இருந்தாலும் அப் பொம்மைகளைப் புறக்கணித்து விட வேண்டும். மரத்தாலாகிய பொம்மைகளில் ஆணியால் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு உள்ளது.

— ராஜி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

'கரண்ட்' விஷயமா? 'ஷாக்' அடிக்குமே!

* 'நவராத்திரி பண்டிகை' கொண்டாடும் இத் தருணத்தில், ''இளியே, இளைஞர் மனத்தே இளர்ந்த ஒளியே'' தெய்வாம்சம் பொருந்திய கட்டுரையாகவே அமைந்திருந்தது. உணர்ச்சிபூர்வமான அக் கட்டுரை மூலம் தந்த கருத்துக்கள் யாவும் எங்கள் நெஞ்சை நெகிழச் செய்து விட்டன. மேலும், காஞ்சி பெரியவர்கள், காஞ்சி காமாட்சி அம்மன் வண்ணப்படங்கள் நம் கண்முன் நிகழும் தீப ஒளி காட்சியாய் தந்து, அதை பிரேம் செய்து மாட்டவும் வைத்து விட்டீர்கள்! ரொம்பவும் தேங்க்ஸ் சார்! மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்!

புதுவை — 3. கே. லீலாவதி கிருஷ்ண வேலு.

* இம் மாதம் வந்த மங்கையர் மலரின் இலவச இணைப்பு எனக்கு ரொம்ப கைக் கொடுத்தது. கைவேலைப்பாடுகள் கொண்டு ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கும் எனக்கு 'பொம்மைகள்' பகுதி மிகவும் பிடித்துப் போனது. நன்றி சார்...

மதுரை — 11. லட்சுமி ஆனந்த்.

* 'கரண்ட்' விஷயமா? 'ஷாக்' அடிக்குமே என அஞ்சுபவர்களுக்கிடையே ''எட்டாத விஷயமல்ல எலெக்ட்ரானிக்ஸ்'' ரொம்ப வித்தியாசமாக 'ஜொலி'த்தது.

குறுநாவல்னு சொல்லறதை விட சிறு நாவல்னுதான் 'குறிஞ்சி மனிதர்களை'ச் சொல்லணும்.

சென்னை — 39. மஞ்சுளா பாய்.

* ஒரு ராத்திரி முழுவதும் தூங்காமல் படித்து முடிக்கக்கூடிய வகையில் கனமாய் பிரமிப்பு ஏற்படுத்தும் வகையில் நவராத்திரி சிறப்பிதழ் அமைந்து விட்டது.

சென்னை — 23. த. சத்தியநாராயணன்.

* சிறு குழந்தைகள் எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் தவறு செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள் என்பது தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருந்தது. பெண்களுக்காக வெளிவரும் மங்கையர் மலர் ஆண்களையும் கவர்ந்து கொண்டது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை!

திருப்பாச்சேத்தி. துரைமுருகானந்தம்.

* கொலு சில யோசனைகள் உண்மையில் பயனுள்ளதாக இருந்தது. என் வீட்டுத் தோட்டத்து புல்லை வெட்டி உங்கள் யோசனைப்படி வைத்து என் கணவரிடம் 'பேஷ்' வாங்கினேன்.

திருச்சி — 2. எம். பிரேமலதா.

* தீபாவளிக்கு என்ன ஸ்பெஷல் செய்வதென்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். நல்லவேளை தக்க சமயத்தில் எதிர்பாராமல் செய்த உணவுப் போட்டியை வெளியிட்டீர். மிக்க நன்றி.

திருச்சி — 4. ரினிதா எழிலன்.

* தாங்கள் அக்டோபர் — 89 இதழில் ''இப்படியும் ஒரு தண்டனை'' கதை படித்தேன். ஆசிரியர் சாந்திபிகாவின் கதை மிகவும் அப்பட்டமானது. எந்த ஒரு பெண்மணியும் தன் புருஷனுக்கு இந்த விதமான தண்டனை கொடுக்க மாட்டாள் என்பதே என் கருத்து.

தஞ்சை. ஆர். பிரபாகரன்.

* ''இப்படியும் ஒரு தண்டனை'' — சிறுகதை உள்ளத்தைத் தொட்டு வருடிய உன்னதமான சிறுகதை. நல்ல நகைச்சுவை உணர்வுள்ள, அழகான, வீணா தனக்கு எதிர்மாறான ரகுவைக் கட்டிக் கொண்டு, படும் அவஸ்தைகளை கதாசிரியர் சாந்திபிகா கோடிட்டு காட்டியவிதம் நெஞ்சத்தை நெருடியது. கணவனின் ஆளுமைக்குப் பயந்து தன் அழகைக் கெடுத்துக் கொண்ட வீணா கண்களைக் குளமாக்கிய பாத்திரம் வீணாவின் கதையைக் கேட்டு அதிர்ந்து போனது அனு மட்டுமல்ல, நாங்களும்தான்.

மதுரை — 1. பிரபாகர் ப்ரியன்.

* நாத்தனாரே, ஓ நாத்தனாரே — அருமையான கட்டுரை. நாத்தனார் வருகிறார் என்றாலே, பொது குடித்தனத்தில் இருக்கும் மருமகள்கள் முகத்தில், அகத்தில் மகிழ்ச்சி தோன்ற வேண்டும். குருஷேத்திர யுத்தம் ஆரம்பிக்குமே என்று மருமகள் மனம் குமுறக் கூடாது.

ஈரோடு — 11. ரேவதி ஸ்ரீனிவாசன்.

அடுத்து வரும் பதினாறு பக்கத்தைத் தனியாகப் பிரித்துப் படித்து மகிழுங்கள்.

எனது புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
இது துவைக்கிறது,
உலர்த்துகிறது,
நடக்கிறது,
பேசவும் செய்கிறது!



புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
மற்றவற்றை அரை குறையாகக் காட்டும் ஒரு வாஷிங் மெஷின்.
இது துவைத்து உலர்த்துகிறது.

உங்களுடன் பேசுகிறது!

துவைத்து முடிந்தவுடன் இந்த வாஷிங் மெஷினில் உள்ள பஸ்ஸர் ஒலித்து உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. காத்திருக்கவோ, கவலைப்படவோ தேவையில்லை.

இது நடக்கிறது!

குளியல் அறையில் இருந்து துணி உலர்த்தும் கொடி வரை இதை நீங்கள் உருட்டிச் செல்லலாம். உங்கள் கணவர் குளியல் அறையில் தாராளமாக சவரம் செய்து, ஆடிப்பாடிக் குளிக்கலாம். (தண்ணீர் கஷ்டமும், இடப்பிரச்சினையும் உள்ள இந்த நாளில் இது அவசியம்தானே!)

நீடித்து உழைத்திட, உறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது

நவீன ஜப்பானிய வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில்நுட்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது மகாராஜா வாஷ்எய்ட். இந்திய நிலைமைக்கு ஏற்ப நாங்கள் நேர்த்தியாக்கியுள்ளோம். ஆயுள் முழுவதும் உழைத்திட பி.பி. கோ பாலிமெர் வாஷிங் டப் இதில் உள்ளது. கடினமாக உழைக்கும் இதன் மோட்டார், தாறுமாறான மின்சப்ளையைத் தாங்கிக் கொள்ளும்! எவ்வளவு துணிகளை வேண்டுமானாலும் துவைத்து, உலர்த்தலாம். மெஷின் சூடேறாது.

உங்கள் துணிகளைப் புத்தம் புதிதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
கவலை வேண்டாம். ஷாக்கோ, அதிர்ச்சியோ இல்லை.

மகாராஜா உத்தரவாதம்

15 ஆண்டுகளாக உங்களுக்கு மிகச்சிறந்த வீட்டுச் சாதனங்களை வழங்கிவரும் ஒரு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
உங்கள் மெஷின் தடையின்றி இயங்கிட எங்கள் சர்வீஸ் இஞ்சினியர்கள் உதவுகின்றனர்.
புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட். ஒரு மூட்டைத் துணியையும் துவைத்து உலர்த்துகிறது அயராமல்.

வெற்றிகரமான வீட்டுச் சாதனங்களின் மகாராஜா பரம்பரை.



இன்றே அருகிலுள்ள டீலரை அணுகுங்கள்.

Maharaja WASHAID

உங்கள் துணிகளை எடுப்பாக்குகிறது!

CLARION D 177 TAM

இலவச இணைப்பு



முப்பது... நாற்பது... ஐம்பதுகளில் பெண்கள்!

டாக்டர் சுந்தரி மேனன்



பெண் குழந்தை பிறந்தது முதலே அழகுதான்! வளர வளர தங்கத் தேராக அசைந்து வருகிறது. பன்னிரண்டு வயது வரை கூட அதிகம் பிரச்னைகள் இருப்பதில்லை. பிறகு வயதுக்கு வருகிறாள். அப்புறம் டீன் ஏஜில் பார்க்கவே கண்கொள்ளாத அழகுடன் வளைய வருகிறாள்.

பெண்ணைப் படிக்க வைத்துத் திருமணம் செய்து கொடுத்து, பிள்ளை பெற்று... வருடங்கள் ஓடியது தெரியாமல் முப்பது வயதைக் கடந்த பின் தான் ஒவ்வொன்றாகக் கிளம்புகிறது.

முப்பது வயதிற்குள் சின்னச் சின்ன பிரச்னைகள் இருந்தாலும் பருவ வயது, வாழ்க்கை இலட்சியங்கள், இனிமையான கனவுகள் என ஓடிவிடுகின்றன.



பெண்களின் பிரச்னைகள் எல்லாம் உடல்ரீதியாகவும், மனோரீதியாகவும் பூதாகாரமாவது முப்பது வயதிற்கு மேல்தான்.

முப்பதுகளில்...

முப்பது வயதிற்குள் அநேகமாகப் பல பெண்களுக்குத் திருமணமாகி ஒன்றோ, இரண்டோ குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு விட்டுக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப்பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்கள்.

அதென்ன அவ்வளவு பெரிய பிரச்னையா? இப்போதுதான் அரசாங்கம் பல வழிகளைப் பிரசாரப்படுத்துகிறதே என்கிறீர்களா?

ஆனால் ஒவ்வொரு பெண்ணும் இதனால் உடல்ரீதியாக, மனோரீதியாக எத்தனை பாதிக்கப்படுகிறாள் என்பதை ஒரு டாக்டர் என்ற முறையில் என்னால் நிறையச் சொல்ல முடியும்.

முதலில் குழந்தை பெறுவதை எடுத்துக் கொள்வோம்.

முப்பது வயதிற்குள் குழந்தையை அல்லது குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு விட வேண்டும். முப்பதிற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு 'ஹார்மோன் இம்பேலன்ஸ்' ஏற்படுகிறது. அதாவது உடலில் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்களில் பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். அது தவிர உடல்வாகும் மாறுகிறது. இவை, உண்டாகும் குழந்தையைப் பாதிக்கும்.

முப்பத்தைந்து வயதிற்குமேல் ஒரு பெண்ணிற்குக் குழந்தை பிறந்தால் அது அநேகமாக மூளை வளர்ச்சி குன்றியதாகவோ அல்லது 'மங்கோலியன் பேபி' என்று சொல்லப்படும் வளர்ச்சி குன்றிய பல பிரச்னைகளை உடைய குழந்தையாகவோதான் பிறக்கும். எனவே யோசிக்காமல் இவற்றைக் கலைத்து விடுவது நல்லது.

சரி, இப்போது அதிகமாகச் செய்யப்படும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சையைப் பார்ப்போம் —

பெண்களுக்குக் கருமுட்டைகளை, கருப்பையில் இருந்து எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களை வெட்டி விடுகிறார்கள். அல்லது 'லேப்ரோஸ்கோபி' செய்கிறார்கள். இது ஒரு கருவியை உட்செலுத்தி டியூப்களை முடிச்சு இடுவது (இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். எனவே இவற்றை விளக்காமல் மேலே செல்கிறேன்.)

இதிலே அந்த டியூபை அடுத்தே 'ரவுண்ட் லிகமெண்ட்' என்னும் ஒரு குழாய் செல்கிறது. இதுதான் கருப்பையைத் தாங்கி நிற்கும் குழாய். ஆபரேஷன் செய்பவர்களில் சிலர், இரண்டு குழாயும் ஒரே போல இருக்கவும், இதை வெட்டி முடிச்சிடுவதும் உண்டு.

ஒன்று, இதனால் கருப்பை சரிந்து விடுகிறது. இரண்டு, கரு முட்டை 'ஜாலி'யாகக் கருப்பைக்குள் போய்க் கருவாக உருவாகிறது.

இதனால் குடும்பத்தில் எத்தனை பிரச்னை வரும் என்று பாருங்கள். ஆபரேஷன் செய்து கொண்ட பின்னும் குழந்தையா எனப் பெண்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இதுவே ஆண் குடும்பநல அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்ட பின்னும் குழந்தை பிறந்தால்? பெண்மேல் சந்தேகப்பட்டு அவள் வாழ்க்கையும் தொலைந்து விடுகிறது. இங்கும் இதே போலத்தான். உயிரணுக்களை எடுத்துச் செல்லும் குழாயை ஒட்டியே வேறு இரண்டு குழாய்கள் செல்லுகின்றன.

அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலே

குடும்பநல அறுவைச் சிகிச்சைகளை அதிகமாகச் செய்தவர்களுக்கு 'இன்கிரிமெண்ட்' உண்டு. அதற்காக 'கட கட'வென்று சிலர் செய்து விடுகிறார்கள். என்ன செய்ய? கடைசியில் மன உளைச்சல், வீட்டில் சண்டையும், கண்ணீரும்... கடவுளே!

கருப்பையில் மாதுளை முத்துக்கள்

மிகச் சீக்கிரமாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டு குடும்பநல அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு 'பைஃப்ராய்டு' எனப்படும் கட்டிகள் வருகிறது.

முப்பது வயதுப் பெண்களுக்குக் கருப்பையில் கட்டி என்பது இப்போது மிக அதிகமாகி விட்டது. ஏனென்றால் இயற்கை கருப்பைக்குக் கொடுத்திருக்கும் திறனை நாம் செயற்கையாகத் தடை செய்யும் போது, அவை ஒன்று திரண்டு சிறுசிறு கட்டிகளாக மாறுகின்றன.

கரு முட்டை உற்பத்தியாகும் பைகளில் மாதுளை முத்துக்கள் போலச் சிறுசிறு கட்டிகள் பலருக்கு உருவாகின்றன.



ஒருடாக்டர்என்றமுறையில்சொல்கிறேன், பிரசவித்த உடனே இந்த அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்வதைவிடக் கொஞ்சம் தாமதித்துச் செய்து கொள்ளலாம் என்பதுதான்.

மன உளைச்சல்

ஓ. சி. டி. (ஓரல் கான்ட்ராசெப்டிவ் டேப்ளெட்ஸ்) எனப்படும் மாத்திரைகளைக் குடும்ப நலத்திற்காக உபயோகிக்கிறார்கள். இது —

1) கால்ஷியம் குறைபாடு,
2) ப்ளட் ப்ரஷர் (ஹைபர்டென்ஷன்),
3) உடல் எடை.
4) பெண் உறுப்பில் வறண்ட தன்மை,
5) எலும்புத் தேய்வு,
6) டிப்ரெஷன் (மன உளைச்சல்)

இவற்றிற்குக் காரணமாக அமைகிறது.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண் — கல்யாணமான புதிது. உடனே குழந்தை வேண்டாம் என்பதால் என்னிடம் வந்தாள். மாத்திரையை எழுதிக் கொடுத்தேன். மூன்றாம் மாதம் அவளுடைய கணவனும் கூட வந்தான்.

"டாக்டர், இவள் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் போது திடீரென்று எழுந்து விடுகிறாள், மூலையில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டு அழுகிறாள். உடனே அம்மா வீட்டுக்குப் போக வேண்டும் என்கிறாள்" என்றான்.

அவள் அம்மா வீடு பக்கத்துத் தெருவேதான். ஒவ்வொரு நாளும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். வேறென்ன?

"குளித்து எத்தனை நாளாயிற்று?"

"பதினாறு நாளாச்சு" என்றாள்.

கணவனை வெளியே அனுப்பி விட்டு அவளிடம் துருவித்துருவி விசாரித்தேன். இல்லற உறவில் ஏதேனும்





பிரச்னையா, மாமியார் மாமனார் பிரச்னையா? 'ஒன்றும் இல்லையென்றாள். அப்போதைக்கு மருந்து எழுதிக் கொடுத்தேன்.

மீண்டும் அடுத்த மாதம் அதே போல் மாதவிலக்கு முடிந்து பதினாறு நாட்கள் கழித்து வந்தார்கள்.

"டாக்டர், எனக்கு என்ன ஆகிறதுன்னே தெரியலை. 'ஒ'ன்று அழணும் போல இருக்கு. யாரைக் கண்டாலும் பிடிக்கலை. சண்டை போடணும் போல இருக்கு'' என்றாள்.

எனக்குப் பொறி தட்டியது. அவள் சாப்பிட்டு வந்த மாத்திரைகளை நிறுத்தச் சொன்னேன். அடுத்த மாதம் தான் நன்றாக இருப்பதாக போனில் சொன்னாள். பிறகு ஒன்றும் பிரச்னையில்லை. என்னுடைய அறிவுரைப்படி குழந்தை ஒன்றையும் பெற்றுக் கொண்டாள்.

எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால் பலருக்கு, இந்த மாத்திரைகள் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகிறது.

குடும்பப் பிரச்னைகளும்தான்!

மன உளைச்சல்என்றவுடனே ஞாபகம் வருகிறது, முப்பதில் இருந்து நாற்பது என்பது பெண்களைப் பொறுத்தவரை ஒரு போராட்டமான காலம் என்று கூடச் சொல்லலாம்.

ஏனென்றால், அந்த வயதில் அவளுக்குக் குடும்பப் பிரச்னைகள் நிறைய எழுகின்றன. வேலைக்குப் போகும் பெண்ணுக்கு ஒருவிதம் என்றால், இல்லத்தில் இருப்பவளுக்கு இன்னொரு விதமாக இருக்கிறது.

வீட்டிலே மாமியார், மாமனார், நாத்தனார், எனக் குடும்ப உறவுகளில் சிக்கல்கள் எழுகின்றன. இதோடு படிக்கும் குழந்தைகள். இத்தனைக்கும் நடுவில் வேலைக்கும் போய்க் கொண்டிருந்தால் கேட்கவா வேண்டும்? தனக்கு மேல் இருக்கும் தலைமுறை, கீழ் இருக்கும் தலைமுறை, தன் தலைமுறையைச் சார்ந்த கணவன், ஆபீஸ், சுற்றம்....

போச்சு... எப்பொழுதும் டென்ஷன்தான்! இந்த வருடங்களில் அவளால் ஓய்வு தேடவும் முடியாது. நிற்கவும் நேரம் இருப்பதில்லை. மனத்தில் பாரம், உடலில் ஹார்மோன் பிரச்னைகள், குடும்பம் பெருகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பிரச்னை என உழலுகிறாள், நம் பரிதாபத்திற்குரிய முப்பது வயதுப் பெண்.

இந்த வயதிலே ஓரளவு' கணவன் — மனைவியிடையே கூடச் சில மனோ தத்துவரீதியான பிரச்னைகளும் எழுகின்றன. இதற்குள் கல்யாணமாகி ஏழெட்டு வருடங்கள் ஆகிவிட்டிருக்கும். முதல் சில ஆண்டுகள் புதுத் தம்பதி, புது உறவு, புதுக் குழந்தை எனச் சுற்றிலும் எப்படியிருந்தாலும் ஒன்றும் தெரியாது. அதே நாற்பது வயதிற்கு மேல் ஓரளவு இந்தக் கொந்தளிப்பெல்லாம் அடங்கிவிடும்.

ஆனால், இந்த வயதில்தான் தான் கண்ட கனவிற்கும், கனவில் வந்த இராஜகுமாரனுக்கும், எதிரே நிற்கும் கணவனுக்குமுள்ள வித்தியாசம் தெரிகிறது. அதே போலத்தான் கணவனுக்கும் புதுமோகம் போய்க் கொஞ்சம் நிலைப்படும் போதுதான், பிரச்னைகளின் நடுவே டென்ஷனே உருவாக நிற்கும் மனைவியின் குணக்குறைபாடுகள் தெரியும்.

இதனால் சண்டை சச்சரவுகள் தம்பதிகளிடையே பல இடங்களில் எழுகின்றன.

சரி, மீண்டும் கட்டுப்பாட்டு முறைகளுக்கு வருவோம்.

காப்பர் டி, லூப்

பிரசவித்தவுடனேயே கருப்பையினுள் பொருத்தப்படும் காப்பர் டியும், லூப்பும் போட்டு விடுகிறார்கள். இது ரொம்பத் தப்பு. மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு போடுவது நல்லது.

பலருக்கு இவை அலர்ஜியை ஏற்படுத்தி அதிக ரத்தப் போக்கை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் இது பலருக்குப் பொருத்தமாகவே அமைகிறது.

அதே போல உறவு சமயம் வைத்துக் கொள்ளும் பல மாத்திரைகளும் 90% வெற்றியடைகிறது. ஜெல்லிகள் திருப்தியான உறவைக் கொடுப்பதில்லை.

சரி, இது எதுவுமே வேண்டாம், நாங்கள் இல்லற வாழ்விலேயே ஈடுபடவில்லை என்கிறார்கள் சிலர். இது சரியான போக்கு அல்ல. இயற்கைக்கு மாறாக நடந்து கொள்ளும் போது, அது வேறு பல விரிசல்களை ஏற்படுத்துகிறது.

'கணவன், மனைவி தங்களுக்குள் ஏற்படும் ஆசைகளை அடக்கும் போதோ, அல்லது 'வீணாக்கும் போதோ மனத்தில் வெறுப்பு, அருவருப்பு ஏற்படுகிறது. சீ, இதென்ன வாழ்க்கை என எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. தூங்கும் போது எரிச்சலுடன் தூங்குபவர்கள் மறுநாள் காலையில் கோபமாகவே எழுந்திருக்கிறார்கள். அது குடும்பத்தின் அமைதியையே குட்டிச்சுவராக்கும் பூகம்பமாக மாறுகிறது.

எனவே, தங்களுக்குச் சரியாகும் முறையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பின்பற்றி இயற்கையுடன் இயைந்து நடப்பதே நல்லது.

ஆனால், பெண்களுக்கு முப்பத்தைந்து வயதிற்குமேல் உறவில் நாட்டம் இருப்பதில்லை. அவளுடைய ஹார்மோன் சுரப்பு குறைகிறது. தவிரவும் குழந்தைகள் விவரம் தெரிந்தவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். பணப் பிரச்னை, வேலைகள், உறவுகள் என அவளைப் போட்டு அமுக்குவதில் அவள் உல்லாச நினைவே இல்லாமல் அமுந்திவிடுகிறாள். இது கணவனுக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொடுக்கிறது.

முப்பதுகளில் பெரிய பிரச்னை எனத் தனிப்பட்ட முறையில் வந்தால் தவிர வேறெதுவும் சாதாரணமாக இருப்பதில்லை.

நாற்பதுகளில்....

நாற்பதுகளில் பெரிய பிரச்னை 'மெனோபாஸ்' எனப்படும் மாத விலக்கு நிற்கும் பிரச்னைதான். இந்தச் சமயத்தில் பெண்கள் உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் மிகவும் தளர்ந்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆகிவிடுவதால் இவள் சொன்ன பேச்சைக் கேட்பதில்லை. 'கணவனும் ஐம்பது வயதை நெருங்குவதால் இவளைக் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து கொண்டு கேலி செய்கிறார். பல





ருக்கு மருமகள்கள், மாப்பிள்ளை வந்து விடுவதால், அதனால் தொல்லைகள், அல்லது திருமணத்திற்குப் பணம் சேகரிக்கும் தீவிரம். இதே சமயத்தில் உடற்கோளாறுகளும் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

மாதவிலக்கு நிற்கும் நேரத்தில் மிகப் பலருக்குச் சீக்கிரம் சீக்கிரம் வந்துவிடும். தலைச்சுற்றல், மன அவதி, தன்னை எல்லோரும் ஒதுக்குகிறார்கள் எனும் கழிவிரக்கம் எல்லாம் சேர்ந்து கொள்ளும். பெண்மைக்குச் சிறப்பைக் கொடுக்கும் மாதவிலக்கு நிற்பதால், அந்த இழப்பைத் தாங்காத அவதி. சனியன் ஒழிந்தது என மேலோட்டமாகப் பேசுவார்கள். ஆனால் அதனால் பெண்மையின் அழகு குறையும், உடலில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும் என்பதையெல்லாம் உள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு மறுகுவார்கள். பலருக்கும் மார்பகங்கள், உடல் சுருங்கிவிடும். இவையெல்லாம் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும்.

இதே சமயத்தில் நாற்பதுகளில் கணவன்மாருக்கு உறவில் நாட்டம் அதிகமாகும். அவர்களுக்கு 'மிடில் ஏஜ்' என்பது ஐம்பதுகளில்தான். நாற்பதில்தான் ஆண்களுக்குக் குடும்பத்தின் மேல் கவனம் திரும்புகிறது. மனைவியின் தேவை அதிகமாகிறது.

ஆனால் அவதிப்படும் மனைவியின் நிலைமை புரியாமல் வெளியே சுகம் தேடச் சிலர் போவதுண்டு. இதனால், குற்ற உணர்வையும், உயிரைக் கொல்லும் தொற்று வியாதிகளையும் வாங்கிக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

மார்பகம் சுருங்குதல்

இந்தப் பிரச்னை முப்பதுகளிலே கூடச் சில பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. குழந்தை பிறந்து பால் குடித்து நிறுத்தியவுடன் சிலருக்கு மார்பகங்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. சிலருக்குப் பாலே இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இதற்கெல்லாம் காரணம் நவீன காலத்திய டென்ஷன், கவலைகள்தான். பெண்கள் தாள முடியாத சுமையைத் தலையில் ஏற்றிக் கொண்டிருப்பதுதான்.

மார்பகம் சுருங்கியுள்ள பெண்கள் வைட்டமின் 'ஈ' மாத்திரையை தினமும் ஒன்று சாப்பிட வேண்டும். அதே போலத் தனியே இருக்கும் போதெல்லாம் 'போட்டிங்' செய்வது போலக் கைகளையும், தோளையும் அசைக்கும் உடற்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். (ஒரு படகில் போகும் போது துடுப்பை எப்படித் தள்ளுவோமோ, அதேபோலத்தான்.) இது நல்ல பலனைத் தரும்.

கருப்பையை எடுத்து விடுதல்

இதுவும் முப்பது, நாற்பதுகளில் இருக்கும் பெண்களுக்கு அதிகம் நடக்கிறது. வருமானத்தைப் பெருக்க சிலர் இயற்கை டெலிவரி செய்ய விரும்பாமல், எப்படி சிசேரியன் செய்கிறார்களோ அதேபோலக் கருப்பையை எடுத்தலும் நடக்கிறது.

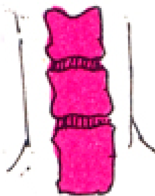
மிக அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய மருத்துவர்கள் சாதாரணமாகக் கருப்பையை எடுப்பதில்லை. கருப்பையோடு, முட்டை உருவாகும் பையையும், டியூபையும் கூட எடுத்து விட்டால் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு நின்று விடுகிறது. இதற்கு மேலை நாடுகளில் ஈஸ்ட்ரோஜன் மருந்தாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. இங்கேயும் வந்து கொண்டு இருக்கிறது.

கருப்பை எடுக்கப்படும் பெண்

களுக்கு 'வஜினா' எனப்படும் உறுப்பு வழி வறண்டு போய் விடுகிறது. இதனால் எரிச்சல் புண்ணாகும் வாய்ப்பும் உண்டு. இது புற்று நோய் வரை கொண்டு போனாலும் போகும்.

எலும்புத் தேய்வு நோய்

நம்முடைய முதுகுத் தண்டு வடம் பல எலும்புகள் சங்கிலி போல இணையும் ஒரு தொகுப்பு எலும்பாகும். இரண்டு எலும்புகளுக்கு நடுவில் ஸ்பான்ஜ் போன்ற ஒரு பொருளை இறைவன் வைத்திருக்கிறான். மனிதன் நடமாடும் போது எலும்புகள் உராய்ந்து தேயாமல், வலி ஏற்படாமல் இருக்கவே இது.



அந்த ஸ்பான்ஜ் பகுதி குறைந்தோ, முழுவதுமாக மறைந்து விடும் போதோ எலும்புகள் உராய்ந்து வலி ஏற்படுகிறது. இதை 'ஸ்பான்டிலைடிஸ்' என்பார்கள். இது நாற்பதில் ஹார்மோன் குறைபாடுகளிலும், கால்ஷியம் குறைவினாலுமேயே ஏற்படுகிறது.

அதே போல முப்பது நாற்பதுகளில் முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, கீழ் முதுகு வலி, என்பதெல்லாம் இப்போது மிகவும் அதிகமாகி விட்டன. இவையெல்லாம் இந்த எலும்புகளின் தேய்வின் காரணமாகத்தான் ஏற்படுகின்றன. சிலருக்குத் தோள்பட்டையில் இருந்து கை விரல் நுனிவரை மரத்துப் போய் விடும். இதை இருதய நோய் என நினைத்துக் கொள்வார்கள். முதுகுத் தண்டுவட எலும்பில் வருகின்ற கோளாறே இதற்குக் காரணம்.

கால்ஷியம் குறைபாடு வரக் கூடாது என்பதால் நிறைய பேர் கால்ஷியம் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதுவும் தவறுதான். ஏனென்றால் அதிகக் கால்ஷியம் இருதயத்தில் ஓடும் ரத்தக் குழாய்களைத் தடிக்கச் செய்கிறது. இருதயக் கோளாறுகள் தோன்றக் காரணம் ஆகின்றன என்பது நவீன மருத்துவ முடிவு.

எனவே முதுகெலும்புத் தேய்வு வரக் கூடாது என அதிகக் கால்ஷியம் எடுத்துக் கொள்வதும் தவறுதான்.

''டாக்டர், எனக்குத் திடீரென்று நிமிர்ந்தாலோ, தலையைத் திருப்பினாலோ தலையைச் சுற்றுகிறது. வியர்வை கொட்டுகிறது. தோளெல்லாம் மரத்துப் போகிறது'' என்பார்கள். இவையெல்லாம் கூட இயற்கையின் இந்தக் குறைபாட்டினால்தான்.

சரி, இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

முதுகுவலி, கால்வலி, மூட்டு வலி இருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஒன்றும் பயந்து விடாதீர்கள்.

காஸில் பால் வைத்திருக்கிறீர்கள். அது பொங்கும் நேரத்திற்குள் சின்ன உடற்பயிற்சி நன்றாக நிமிர்ந்து நின்று கொள்ளுங்கள். ஒரு காலை கையால் மடக்கித் தொடையோடு அழுத்தி ஒற்றைக் காலால் நில்லுங்கள்.





ஃபோன் அடிக்கிறது. தோழி பேசு கிறாள். இப்பொழுது இன்னொரு காலுக்கு இதே பயிற்சி.

இப்படிநேரம்கிடைக்கும்போதெல் லாம் செய்து வாருங்கள். முக்கிய மாக மூட்டு வலி இதனால் பெரிதும் குறையும்.

அதே போல இடுப்பு வலி, கீழ் முதுகு வலி இருப்பவர்கள் எளிமை யாக கீழ்க்கண்டதைச் செய்யலாம்.

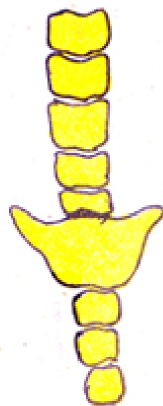


பின்னால் கையைக் கட்டிக் கொண்டு நிற்பார்கள் இல்லையா? அதே போல ஆனால், முதுகுத் தண்டின் கீழ்பாகத்தில் (90% பெண்களுக்கு இந்த இடத்தில் வலி இருக்கும், அங்கே) இரண்டு கை களையும் நன்கு ஊன்றிக் கொள்ளுங் கள். தோளையும், மார்பையும் விரித்து பின்பக்கத்தில் கையை ஊன்றி, உடம்பின் பாரத்தை அது தாங்குவது போல நில்லுங்கள். எவ் வளவு நேரம்? நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம்...

நான் சொன்ன இவையெல்லாம் யோகா பயிற்சியின் சில அம்சங் களே. ஓரளவு ஆர்வம் இருப்பவர் கள், நல்ல யோகாசன நிபுணரிடம், மருத்துவ ரீதியாகத் தனக்கு எந்தப் பயிற்சி தேவையோ அதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். நான்கே நாளில் எளி தாகக் கற்றுக் கொள்வதால், எவ் வளவோ பணமும், நேரமும் மிச்ச மாகும்.

சில ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை களும், இயற்கை வைத்தியமும் இந் நோய்களுக்கு நிவாரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை.

அதே போல நாற்பது வயதிற்கு மேல் 'லும்போ சேக்ரல் ஸ்பாண்டி லைடிஸ்' என்ற ஒன்று சிலருக்கு வரும். 'லும்போ எவர்டிலரே' எனும் ஐந்து கடைசி முதுகுத் தண்டு வட எலும்புகளின் இறுதியில் 'சேக்ரம்' என்ற பெரிய எலும்பு உள்ளது. அந்த சேக்ரத்தின் மேல் கடைசி எலும்பு அழுந்தி விட்டால், அவ்வளவுதான். வலி மிகக் கொடுமையாக இருக்கும். இதற்கு யோகா ட்ரீட்மெண்ட் ஓரளவு பலன் கொடுக்கிறது.



ஐம்பதுகளில்....

இந்த வயதில் உடல் பெருத்து விடுவதுதான் பலருக்குப் பிரச்னை யாகிறது. சிலருக்கு மாதவிலக்கு ஐம்பதுகளில் நிற்பது உண்டு.

இப்போது குடும்பப் பிரச்னைகள் அதிகமாகி விடுகிறது. முப்பதில் கொந்தளிக்கும் மனது நாற்பதில் சஞ்சலப்பட்டாலும் ஐம்பதில் பக்கு வம் அடைய வேண்டும். அதுதான் சரியான முறை.

அதுவும் இந்தக் காலத்துப் பெரிய வர்களுக்குப் பொறுமை அதிகம் தேவைப்படுகிறது. ரிடையராகி பல மனப்பிரச்னைகளுக்கு உள்ளாகும் கணவன், மருமகள், பேரன், பேத்தி எனப் புதிய உறவுகள், அடுத்த தலை முறையின் வேகத்தோடு ஈடு கொடுக்க வேண்டிய விவேகம் எல்லாமே இந்த வயதில் தேவைப்படு கிறது.

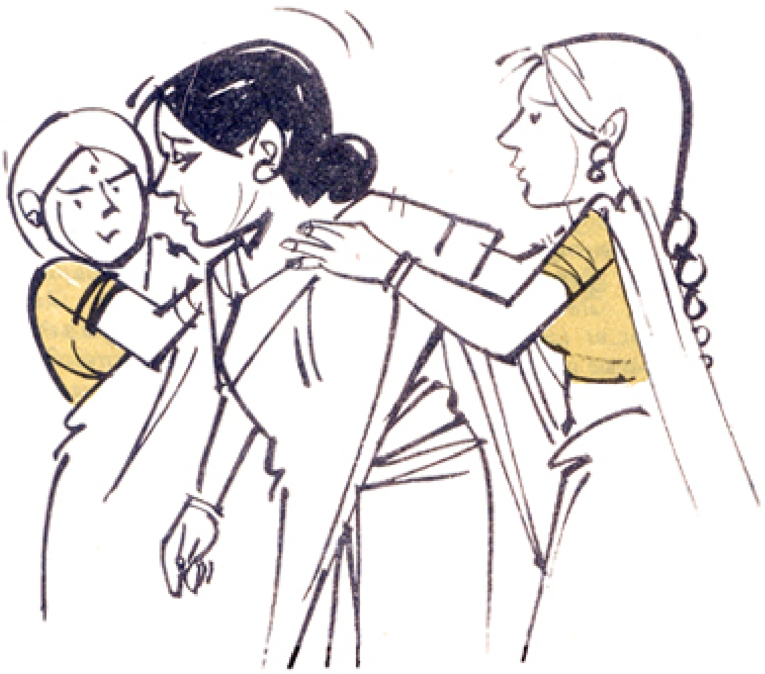
வளர்ந்து விட்ட பேரன் பேத்தி கள் இருக்கும் நிலையில் கூட மனைவியை நாடும் கணவன்மார்கள் இருக்கிறார்கள். மேலை நாடுகளில் இதை இயற்கையான ஒன்றாகவே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் வளர்ந்து விட்ட குடும்பத்தின் மூத்த உறுப்பினர்கள் இயற்கையான இல்லற உணர்வைக் கொள்வது இங்கே கேலிக்குரிய ஒன்று. எனவே இப்படிப்பட்ட கணவனை உடைய மனைவிகள் கூனிக்குறுகிப் போய் விடுகிறார்கள்.

எனவே கணவனையும் சமாளித் துக் குடும்ப அமைதியை காக்க வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகிறாள் பெண்.

பிரச்னையைத்தானே சொன்னீர்கள்!

இவ்வளவு நேரம், முப்பது, நாற் பது, ஐம்பதுகளில் பெண்களுக்கு ஏற் படும் பல பிரச்னைகளைச் சொன்





னேன். உடல்ரீதியாக, வாழ்க்கையிலே, மனதிலே ஏற்படுகின்ற கோளாறுகள் இவை. சரி, இதற்கெல்லாம் தீர்வு இல்லையா?

குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்தால் நல்லதா? செய்யா விட்டால் நல்லதா? கால்ஷியம் சாப்பிட்டால் நல்லதா, சாப்பிடா விட்டால் நல்லதா? முதுகுவலி, இடுப்பு வலி இயற்கையின் தொல்லையே... இதற்கெல்லாம் என்னதான் தீர்வு?

நாம் நவீன வாழ்க்கை என்பதில் பல நல்ல பழக்கங்களை விட்டு விட்டோம். இயற்கையின் தொல்லைக்கு இயற்கையாகவே நிவாரணம் தேடுவதுதான் நல்லது.

''எனக்கு லோ பிரஷர், எனக்கு ஹைபர் டென்ஷன், எனக்கு ஸ்பாண்டிலைடிஸ்'' எனச் சொல்லிக் கொள்வதையே பெருமையாக, பேஷனாக நினைக்கிறார்கள் இன்றைய பெண்கள். ஏதாவது ஒரு வியாதியைச் சொல்லா விட்டால் அவர்கள் கௌரவம் குறைந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். முதலில் இந்த எண்ணத்தை விடுங்கள்.

தூங்கப் போகும் போது நல்ல எண்ணத்தோடு தூங்கப் போங்கள்.

''நாளை பாவி மானேஜர் என்ன சொல்வாரோ?''

''மாமியார் இன்றைக்குக் கேட்ட கேள்விக்கு நாளைக்கு இப்படிப் பதில் சொல்ல வேண்டும்!''

''ஆகட்டும், நாளைக்கு 'இவர்' அந்தப் புடைவையை மட்டும் வாங்கித் தராமல் இருக்கட்டுமே!''

என்றெல்லாம் கறுவிக் கொண்டே தூங்கப் போகாதீர்கள்.

நேற்று முடிந்து போன கதை. இன்று நல்லபடியாக இருந்தோம். நாளை நமக்கு நல்லபடியாக ஆகட்டும் என மனச்சாந்தியோடு தூங்குங்கள். அதே போலக் காலை எழுந்திருக்கும் போதும், அன்றைய பொழுது 'அன்பாக, நட்பாக நடக்கும்' என்ற நம்பிக்கையோடு எழுந்திருங்கள்.

ஓரிரு நிமிடங்களேயானாலும் கண்களை மூடி ஆத்மார்த்தமாக, இருதயம் முழுவதும் ஒலிக்கும்படி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

''நான் இன்று ஆரோக்கியமாக நலமாக இருக்கிறேன். தெம்பும், புத்துணர்வும் என்னுள் முகிழ்க்கிறது. நான்

பொலிவோடு அன்பாக இன்றைய என் கடமைகளைச் செய்வேன்.''

என இரண்டு நிமிடங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை வெறும் வார்த்தைகளாகச் சொல்லக் கூடாது. தெம்பு, புத்துணர்வு என உச்சரிக்கும்போது உடல் முழுக்க தெம்பும், புத்துணர்வும் பரவுவது போலச் செய்ய வேண்டும். இதை 'ஆடோ—சஜஷன்' என்று சொல்வார்கள். இதையே நம்முடைய பழைய மூதாதையர்கள் 'தேஜஸை ஏற்றிக் கொள்ளுதல்' என்பார்கள்.

இதனால் நிச்சயம் நமக்குப் பலன் உண்டு.

இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தில் டென்ஷன், கவலை, பரபரப்பு, நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்குகின்றன. கோபத்தால் இருதய ஓட்டம் அளவுக்கு மீறி அதிகமாகிறது. இதனால் இருதயம் பழுதடைகிறது. இந்த நவீன யுகத்தின் பல உடல் கோளாறுகளுக்கு மனக்கோளாறே காரணம்.

'மெடிடேஷன்' எனப்படும் இதய சுத்தமான பிரார்த்தனை, டென்ஷனைக் களையும் நிதானமும், பதறாத சிந்தனையும், உணர்ச்சி வேகத்துக்கு ஆட்படாத பண்பும் நோயுற்ற வாழ்வைக் கொடுக்கும். காரணம் கண்டுபிடிக்க முடியாத புற்றுநோயும், திடீரென ஏற்படும் ஹார்ட் அட்டாக்கும் தவிர மற்றவற்றை நம்மால் களைய முடியும்.

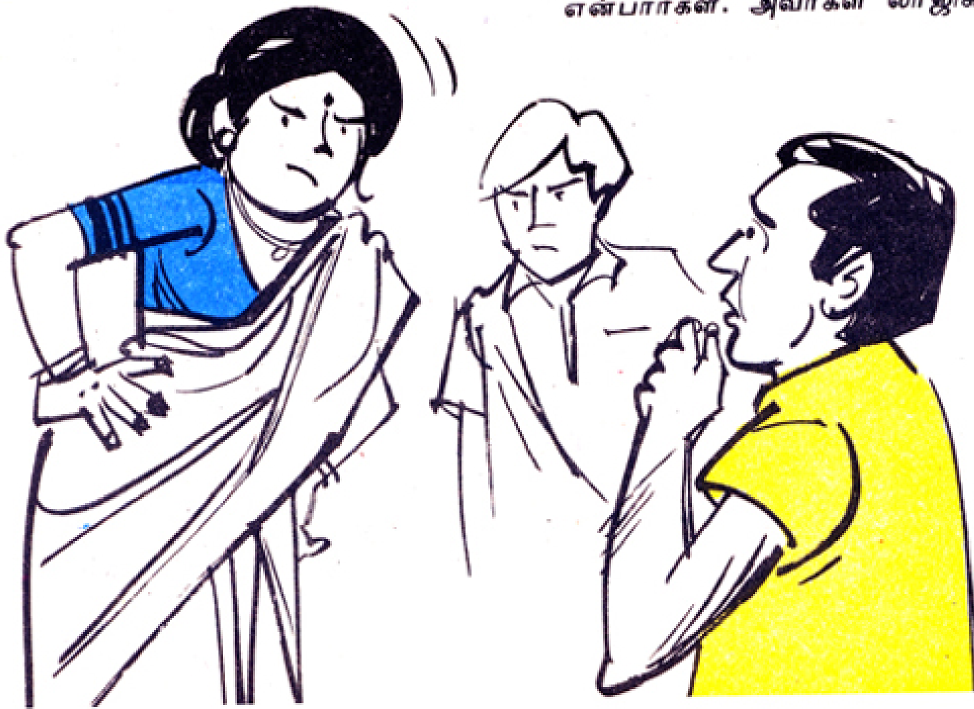
அதே போல மனோதிடம் —

இங்கிலாந்து நாட்டு எலிசபெத் அரசி, ''என் குழந்தை பிறக்க நான் எந்தவிதமான வலியையும் தாங்கிக் கொள்வேன். நீங்கள் வெறுமனே பார்த்துக் கொண்டிருங்கள்'' என்று மருத்துவர்களைச் சொல்லி விட்டார். முழுப் பிரசவ வலியையும் தாங்கிப் பிள்ளை பெற்ற ஒரே பெண் இங்கிலாந்து அரசியாகத்தான் இருப்பார். எப்பேர்ப்பட்ட மனோதிடம்!

வாழ்க்கையில் எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும் தாங்கி, பதறாமல் மனோதிடத்துடன் தாங்கிக் கொள்ளும் உறுதியைப் பெண்கள் அடைய வேண்டும். இதனால் பிரச்னை தீருகிறதோ இல்லையோ, உடல்நிலையாவது பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும். வெறுமனே கவலைப்படுவதால் மட்டுமே ஒரு துரும்பு கூட அசைந்து விடாது.

''நான் பிறருக்காகவே வாழ்கிறேன், என்னைப் பார்த்துக் கொள்ள ஏது நேரம்?''

என்பார்கள். அவர்கள் லாஜிக்





படியே போனாலும் கூட மற்றவர் களை இவர்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் கூட, இவர்கள் உடம்பு நன்றாக இருந்தால்தானே?

அதேபோல நம்மவர்களிடையே இன்னொரு கெட்ட பழக்கம் —

''அடேடே, என்ன இப்படித் துரும்பா இளைச்சுட்டீங்க?''

என்பது இது ஏதோ அவர்களைப் பாராட்டுவதாக நினைத்துக் கொள்கி றார்கள். ஆனால் கேட்பவரோ 'தனக்கு ஏதாவது வியாதியோ என் னவோ' என மனம் குமைகிறார்.

''ஓ, என்ன சாந்தி, பத்து வருடங் களுக்கு முன்னாடி பார்த்த மாதிரி அப்படியே இருக்கியே... நீ எப்பவும் 'ட்ரிம்'மா இருக்கே... உன்னைப் பார்த்தாலே சந்தோஷமா இருக் குடீ...'' என ஆத்மார்த்தமாக அன் பாகச் சொல்லிப் பாருங்கள்.

தொய்ந்து போயிருந்த சாந்தி கூட நிமிர்ந்து நிற்பாள். நீங்கள் சொன்ன வார்த்தை அவளுள் பெரிய அற்புதத் தையே விளைவிக்கும். மனத்தில் எப் போதும் உற்சாகத்தைக் கொள்ள வைக்கும்.

என்னுடைய சீனியர் டாக்டர் ஒருவர் நான் உள்ளே நுழையும் போது,

''வா, காலைச் சூரிய ஒளியே'' என ஆங்கிலத்தில் மெத்தெனச் சொல்வார். அப்படியே மனம் பூரித்துப் போகும். ஓ, நான் சூரிய ஒளி போன்றவளா எனப் பிரகாச மாக ஆவேன்.

சிரிப்பையும், உற்சாகத்தையும் நாம் பிரசாரமாகவே பரப்பிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இதனால் உடல் நோயெல்லாம் பறந்து போகும். வாழ்க்கையிலும் வெற்றிமேல் வெற்றி வந்து உங்களைச் சேரும்.

கொசுறு...

* தலைக்கு வெந்நீரைக் கொட்டிக் கொள்ளவே கூடாது. குழாயின் கீழ் தலையைக் கவிழ்த்து, நீரைக் கொட்டி இதமாக வாரி விடுங்கள். நன்கு நீரை ஊற்றிப் பிறகு டவலால் இதமாகத் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரே சோப்பையே எப்போதும் உபயோகிக்க வேண்டும். மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்கக் கூடாது.

* மிதமாக உண்பது எப்போதுமே நல்லது.

'உண்டிச் சுருங்குதல்
பெண்டிர்க்கழகு'

என்பார்கள். பெண்ணிற்கு மட்டுமல்ல; ஆண்களும் மிதமாகச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

புளித்த மோர் அதிகமாக இருக்கிறதே. என்ன செய்வது என்ற யோசனையா? இதோ ஓர் எளிய முறை பச்சடியைச் செய்து பாருங்களேன். சம அளவில் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, கோதுமை, பயற்றம்பருப்பு சிறிது மிளகு இவற்றை எண்ணெய் விடாமல் இள வறுப்பாக வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். பிறகு புளித்த மோரில் தேவையான உப்பு, ம. பொடி போட்டு ஒன்றாகக் கலந்து பொடித்து வைத்ததையும் கொத்துமல்லி கிள்ளி போடவும். சுவை நன்றாக இருந்தாலும், தேங்காய் போட்டு அரைக்க வேண்டிய வேலை இல்லை.

— ஜெயஸ்ரீ.

* வெந்தயத்தை ஒரு நாள் முழுவதும் நீரில் ஊற விட்டு, மறுநாள் சுத்தமான துணியில் தளர முடிச்சுப் போட்டுத் தொங்க விடுங்கள். நன்கு முளை வந்தபின் உட்கொள்ளுங்கள். தினமும் ஒவ்வொரு ஸ்பூன் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுங்கள். வயிற்று உபாதைகளான வலி, காஸ் போன்றவை எல்லாம் போன இடம் தெரியாது. உடல் நிவாரணத்தை அற்புதமாய் உணருவீர்கள். ஃப்ரிட்ஜ் இருப்பவர்கள் அதில் வைத்து உபயோகிக்கலாம். கசக்கவே கசக்காது.

* தலையணை, மெத்தை இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது. பாய் போட்டு வெறுமனே படுப்பது நல்லது (Hard Surface).

* வயிறு கனக்கிறது, ஃபுல்லாக இருக்கிறது என்பவர்கள் 'தயிர் சுண்டி சூரணம்' வாங்கி, தினம் மோரில் ½ ஸ்பூன் கரைத்துச் சாப்பிடலாம்.



தலைக்குச் சாயம் போடலாமா?

பத்து வயது முதல் இருபது வயது வரை வரும் இளநரை சத்துக் குறைவினாலும், பாரம்பரியத்தினாலும் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. இதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மருந்துகள் சாப்பிடுவதுடன் — வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ள சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். கீரை தினமும் உணவில் வேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வெள்ளரிக்காயை நன்றாக துருவி தலையில் தேய்த்து, ஊறவைத்து அலசுதல் மிகவும் நல்லது.

ஹென்னா போட்டுக் கொள்வதும் சிறந்த முறையாகும். ஹென்னாவில் இரண்டு முறைகள் உண்டு. தலைப் பொடுகு. அரிப்பு — நீக்கவும், பளபளப்பு ஏற்றி, முடிகொட்டுதலைத் தவிர்த்து முடியை ஒரேசீராக வைக்கவும் (கண்டிஷனில்). முடியின் நிறத்தை மாற்றவும் ஹென்னா போடலாம். வெள்ளை முடி சிவப்பாகும். செம்பட்டை முடியாக இருந்தால் ஹென்னா போடும் போது 'பிரவுன்' ஆகிவிடும். ஹென்னா நீண்ட நாளைக்கு வரும் — நிறம் மங்காது. அலர்ஜியும் கிடையாது. உத்திரவாதமானதும் கூட.

முப்பது வயது தாண்டும் போது முடியின் நிறத்தைக் கறுப்பாக்க 'டை' (சாயம்) போடுவதுதான் நல்லது. முதலில் அலர்ஜி சோதனை செய்த பின்புதான் டை போட வேண்டும். முதல் தடவையாகப் போடும் போது தலை முழுவதுமாக — நரைத்த



வர்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். வம்புக்காரர்கள் உங்களிடம் மற்ற அறுவை நபர்கள் உங்களிடம் தங்களைப் பற்றியே பேசுகிறார்கள். இனிமையான இயல்புடையவர்கள் உங்களிடம் உங்களைப் பற்றியே பேசுகிறார்கள்.

— ஜான் மார்லி.

எஸ். விஜயா ஸ்ரீனிவாசன்.

இடங்களில் — போட வேண்டும். பின்பு 20 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வேரில் படும் படி டை போட வேண்டும். மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு முழுவதுமாக 'டை' போட வேண்டும். கடைகளில் விற்கும் 'டை' களையே — அவர்கள் கொடுத்துள்ள விதிகளின் படி போட்டுக் கொள்ளலாம்.

போடும் முறை: — கையுறை, 'டை பிரஷ்' கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இவைகள் அழகு நிலையங்களிலேயே கிடைக்கும். டை கலக்கும் பாத்திரம் பீங்கான், அல்லது கண்ணாடியினாலான வற்றையே பயன்படுத்த வேண்டும். வேறு உலோகமானால் நிறம் குறைவதுடன் — பாத்திரத்திலேயே ஒட்டுவதால் பலனும் குறையும். பாத்திரத்திலிருந்து வழித் தெடுப்பதும் கடினம். டை போடுபவர்கள் உடையில் ஆகாமலிருக்க ஏதாவது உறை போல மேலே சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வகிடு, வகிடாக எடுத்து டை போட வேண்டும். எண்ணைப் பிசுக்கு இருந்தால் மட்டுமே ஷேம்பு போட்டு பின்பு டை போட வேண்டும். பிசுக்கு இல்லாத தலையானால் அப்படியே போடலாம். பிசுக்கு உள்ள தலையைக் கொஞ்சமாக ஷேம்பு தேய்த்து அலசிய பின்பு போட வேண்டும். டை போட்ட பின்பு ஷேம்பு போட்டு நன்றாக அலச வேண்டும்.

டை சரியாகப் பரவவில்லை என்றால் — முடியின் நிறம் பலவிதமாகயிருக்கும். டை போடுபவர்கள் தாராளமாக எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். எண்ணெய் தேய்ப்பதனால் டை நிறம் மங்காது. வெயிலில் அலைவதனால் நிச்சயம் டை நிறம் மங்கும். அலைய வேண்டிய அவசியம் வந்தால் குடை பிடித்துச் செல்லவும். டை போடுபவர்கள் அடிக்கடி ஷேம்பு போடக் கூடாது.

டாக்டர் செல்வகுமாரி (கண்வைத்திய நிபுணர்) அவர்களின் கருத்து:— டை போடுவதால் கண்கள் பாதிக்கப் படும் என்ற பயம் தேவையில்லை. ஆனால் அடிக்கடி போடுவதனால் கண்களில் புரை வளர வாய்ப்பு உண்டு.

கருத்து: **திருமதி ரத்தி**

சந்திப்பு: **வைதேகி தேசிகன்.**

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: சுவைத்த உணவு **கடைசித் தேதி: 15.11.89.**

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கரகர க்ராக்ஜாக் மொறுமொறுப்பீர்!

ROYAL
CRICKET CLUB

க்ராக்ஜாக் சுவைப்பீர்
எதனுடனும்!



இனிப்பும் உப்பும்
இணைந்த க்ராக்ஜாக்
புதிய பொன்னிற
பேக்கிலே.

பார்லே

முதல் பரிசு:

கீர் கச்சோடி
(உத்தரப்பிரதேசம்)

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 250 கிராம்,
எண்ணெய் — 25 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு — 100 கிராம்,
கரம் மசாலா பவுடர் — 2 டீஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி — 1½ ஸ்பூன்,
அம்சூர் பவுடர் — 1-டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் — ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
பொரித்து எடுக்க எண்ணெய் — தேவையான அளவு.

கீர் செய்ய தேவையானவை

பால் — ¾ லிட்டர்,

இம்மாத இல்லத்தரசி

(பிற மாநில உணவு)

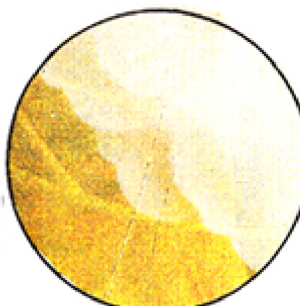
அரிசி — 100 கிராம்,
சர்க்கரை — 200 கிராம்,
கேவ்ரா எஸென்ஸ் — கொஞ்சம்,
திராட்சை (கிஸ்மிஸ்) — ½ டீஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு — ½ டீஸ்பூன்,
பிஸ்தா பருப்பு — ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

மைதா மாவை சலித்து, அதில் எண்ணெய், உப்பு, ஜலம் சேர்த்து கெட்டியாக மாவு பிசைந்து, ஈரத் துணியில் சுற்றி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடவும். உளுத்தம் பருப்பை கெட்டியாக மைய அரைத்து, அதில் உப்பு, கரம் மசாலா பவுடர், அம்சூர் பவுடர், மிளகாய்ப் பொடி சேர்க்கவும். அடுப்பில், வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, நன்கு சூடேறியதும், பெருங்காயம் போட்டுப் பின் அரைத்த மாவை விடவும். அடுப்பை சிறியதாக எரிய விட்டு, அடி பிடிக்காமல் ஜலம் வற்றும்வரை அடிக்கடி கிளறிக் கொடுத்து, உருண்டைகளாக உருட்டும் அளவு வந்தவுடன் இறக்கி விடவும். ஆறியதும் சிறு உருண்டைகள் செய்து கொள்ளவும். பிசைந்த மைதா மாவினால், சிறு பூரிகள் இட்டுக் கொள்ளவும். அதனுள் உளுத்தம் பருப்புக் கலவை வைத்து நாலு பக்கமும் நன்றாக மூடி விடவும். பின் குழவியில் சிறிது எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, பூரி அளவிற்கு இடவும். ரொம்ப மெல்லியதாக இட்டால், பொரிக்கும் போது விண்டு விடும். மற்ற மாவையும் இதே போல் பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெய் ஊற்றி நன்கு காய்ந்ததும், இந்த ஸ்ட்டப்டு பூரிகளை மெதுவாக போட்டு, நன்றாக உப்பி, சிவக்க பொரித்தெடுக்கவும்.

கீர் செய்முறை:

½ லிட்டர் பாலும், ஜலமும் சேர்த்து, அதில் களைந்த அரிசியைப் போட்டுக்





• விஜயலட்சுமி

குக்கரில் நன்கு வேகவைக்கவும். பின் அதை, ஒரு கரண்டியால் மசித்து, அதில் பாக்கியுள்ள நன்கு காய்ச்சி குறுகின பாலை விடவும். சர்க்கரை சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து கரைந்ததும் இறக்கி விடவும். அதில் கேவ்ரா எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். கிஸ்மிஸ், முந்திரி பருப்பு (நெய்யில் பொரித்தது), பிஸ்தா மேலாக தூவி அலங்கரிக்கவும்.

கீர்—கச்சோடி உத்தரப்பிரதேசத்தின் ஸ்பெஷல். அங்குள்ளவர்கள் ஒரு தட்டில் சூடான இரண்டு கச்சோடியும், ஒரு கிண்ணத்தில் கீரும் வைத்துப் பரிமாறுவார்கள். சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— திருமதி. மஞ்சு சங்கரன்,
பம்பாய் — 92.

இரண்டாம் பரிசு:

சக்கப்பொதி
(பலாப்பழப் பொட்டலம்)
'கேரள மாநில உணவு:

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி மாவு — ½ கிலோ.
வெல்லப்பாகு — ¼ கிலோ.
முந்திரி — 50 கிராம்.
திராட்சை — 50 கிராம்.
துருவின கொப்பரைத் தேங்காய் — 50 கிராம்.
தேங்காய்ப் பால் — ¼ லிட்டர்.
பலாப்பழ ஜாம் — ½ கிலோ.
போதுமான அளவு தண்ணீர்.

பலாப்பழ ஜாம் தயாரிக்கும் முறை:

நன்கு முற்றிக் கனிந்த பலாச்சுளைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சிறிது தண்ணீரில் குழைய வேகவிட்டு நன்கு வெந்தவுடன், சுத்தம் செய்யப்பட்ட வெல்லத்தைப் போட்டு அடிப்பிடிக்காமல் இருக்க சிறிதளவு நெய் விட்டுக் கிளறி, ஓரளவிற்கு கெட்டியான பின் ஆற விட்டு சிறிது தேன் சேர்த்துக் கிளறி பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.


• பார்வதி


• மீரா வீராகவன்


• எஸ். ஆர். தேவலக்ஷ்மி

பலகாரம் செய்யும் போது சற்று நாள் பட்ட ஜாமாக இருப்பின் சுவை கூடும். தேனும், வெல்லமும் பலாச்சுளைகளைக் கெடாமல் பாதுகாக்க வல்லவை.

செய்முறை:

அரிசி மாவை சிறிது நெய் விட்டு வாசனை வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். அதனை ஆற விட்டு அதனுடன் பலாப்பழ ஜாமைக் கலக்க வேண்டும். தேங்காய்ப் பாலை சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பிசைய வேண்டும். துண்டு செய்து சுத்தம் செய்யப் பட்ட வாழை இலைகளில் நெய் தடவி எலுமிச்சம் பழ அளவிற்கு மாவை உருட்டித் தட்டையாக வைக்க வேண்டும். தட்டை வடிவ உருண்டைகளின் மீது கொப்பரைத் துருவலைத் தூவ வேண்டும். அதன் மேல் நெய்யில் பொரித்த முந்திரி, திராட்சை ஆகியவற்றைப் பதிக்க வேண்டும். பின் வாழை நாரினால் வாழை இலையின் நான்கு புறங்களையும் சுருட்டிக் கட்டிவிட வேண்டும். இவ்வாறு கட்டின பொட்டலங்களை இட்லிக் கொப்பரையில் வைத்து சுமார் ½ மணி நேரம் நன்கு வேக விட வேண்டும். வாழையிலை நெய் வாசனையுடன் சக்கப் பொதி நன்கு வெந்து விரிந்து பார்க்க அழகாக, நாவில் நீர் சொட்ட வைக்கும் இனிமையான மணத்துடன் திகழும்.

பலாப்பழ சீசனில் பலாப்பழ ஜாம் செய்து வைத்துக் கொண்டால் எந்த சீசனிலும் சக்கப்பொதியை சுவைத்து மகிழலாம்.

— திருமதி. விஜயலட்சுமி தாமோதரன்.
திண்டுக்கல்.

மூன்றாம் பரிசு:
பர்மா பாகு (மைசூர் மாநில வகை)

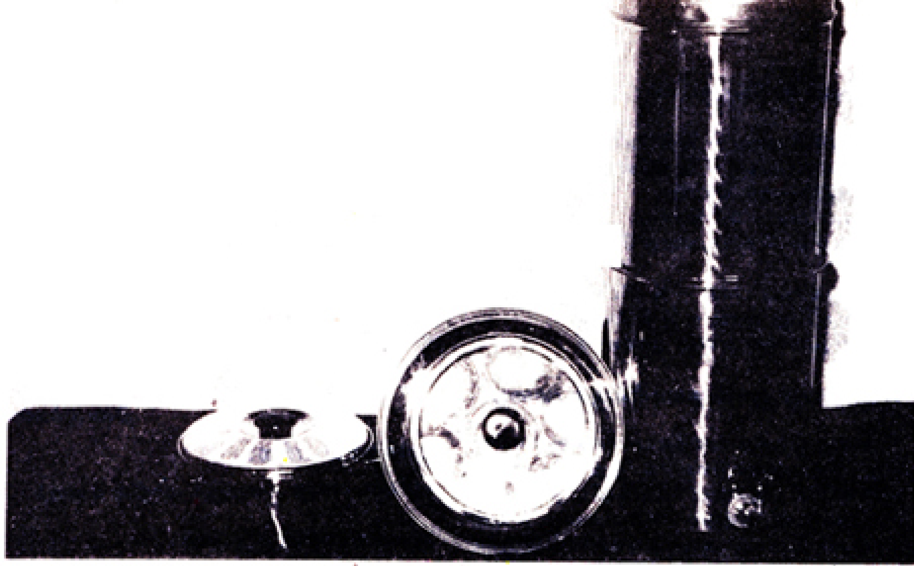
தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — 1 ஆழாக்கு.
கடலை மாவு — 1 ஆழாக்கு.
முற்றின தேங்காய் — 4.
சர்க்கரை — 4 ஆழாக்கு.
நெய் — 1 ஆழாக்கு.
ஏலக்காய் — 8.
முந்திரி பருப்பு — 50 கிராம்.

செய்முறை:

எல்லா தேங்காயையும் துருவி அதில் கொஞ்சம் வெந்நீர் தெளித்து, பிழிந்து பாலை எடுக்கவும். கோதுமை மாவு, கடலை மாவு இரண்டையும் கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து சிறிது நெய் ஊற்றி அது மாவுடன் கலக்கும் வரை சேர்த்து பிசையவும்.

ஒரு வாணலியில் தேங்காய் பாலை விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். பிறகு அதில் சர்க்கரை சேர்த்து கம்பிப் பாகு வரும் வரை கொதிக்க விடவும். பாகு பதம் வந்ததும் உதிர்த்து வைத்த மாவை தூவி கிளறவும். நன்றாகக் கிளறினவுடன் ஏலக்காய், வறுத்த முந்திரி பருப்பு முதலியவற்றைப் போட்டு



பரிசுப் பொருட்கள்:

மீதமுள்ள நெய்யை விட்டுக் கிளறி எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும், ஒரு தட்டில் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதைக் கொட்டி வில்லைகள் போடவும். இதுவே பர்மா பாகு ஆகும்.

— பார்வதி, சென்னை – 40.

ஆறுதல் பரிசு:

டோக்ளா (மராட்டிய உணவு)

தேவையான பொருட்கள்:

புளிப்பு மோர் – 1 கப்,
கடலை மாவு – 1 கப்,
அரிசி மாவு – ¼ கப்,
எண்ணெய் – 4 ஸ்பூன்,
சோடா மாவு – ½ ஸ்பூன் முதல் 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, காரம், பூண்டு – தேவையானது.
ப. மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் – தேவையானது.
கொத்தமல்லி தழை – அரை கப்,
தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்.

செய்முறை:

முன் தினமே (இரவு) புளித்த மோரில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு போட்டுக் கலந்து வைக்கவும். மாலையில் செய்வது என்றால் காலையில் கலந்து வைக்கலாம். செய்வதற்கு அரை மணி முன்பு பச்சை மிளகாய், பூண்டு மைய அரைத்து கலந்த மாவுடன் சேர்த்து எண்ணெய், சோடா உப்பு போட்டுக் கலந்து கெட்டியாக தட்டில் எண்ணெய் தடவி மைசூர் பாகு போல ஊற்றவும். இதைக் குக்கரில் 10 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். இட்லி போல வெயிட் போடக் கூடாது. ஆறின பிறகு கத்தியினால் துண்டு போடவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து இத் துண்டுகளைப் போட்டுக் குலுக்கி கொத்த மல்லி தழை, தே. துருவல் போட்டுத் தூவி அழகாக பரிமாறவும். படு சுவையாக இருக்கும்.

— மீரா வீரராகவன், சென்னை – 82.

ஆறுதல் பரிசு:

உளுத்தம் பருப்பு ரொட்டி

(ஆந்திர மாநிலம்)

தேவையான பொருட்கள்:

சுமார் 4 பேருக்கு பகல் சிற்றுண்டிக்கு

உளுத்தம் பருப்பு (வெள்ளை) – 250 கிராம்.
உப்பு – 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன்,
கடுகு – ½ டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
ப. மிளகாய் – 5 (அ) 6, காரம் தேவைப் பட்டால்,
சமையல் எண்ணெய் – 3 (அ) 4 ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி – சிறிதளவு,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி – 1 பிடி,
மஞ்சள் பொடி – 1 சிட்டிகை (தேவையானால்).

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை நன்கு கழுவி, சுத்தம்

பண்டிகைக்
காலங்களில்
போதுமான
மகிழ்சி
கிடைப்பதில்லை
என்று யார்
சொன்னது?

கொண்டாடி மகிழுங்கள்
''ஸ்டாண்டர்டு''
பட்டாசுகளுடன்



ஸ்டாண்டர்டு
ஃபையர்வர்க்ஸ்

JAYA

செய்து, தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். 2, 3 மணி நேரம் ஊறியபின், வெண்ணெய் போல அரைத்து, (இட்லி மாவு பதத்திற்கு, நீருடன் சேர்த்தரைத்த விழுது இருக்கும்படி) உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி, மூடி வைக்கவும்.

மறுநாள் மாவு பொங்கி, சற்றுப் புளிப்புக் கூடி இருக்கும். வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு, பருப்புகள், பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் யாவற்றையும் தாளித்து, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியையும் போட்டு, உடனே, அரைத்து வைத்துள்ள மாவு விழுதைப் போட்டு, ஒருமுறை நன்கு கிளறி விட்டு, அடுப்பைச் சின்ன ஜ்வாலையில் எரிய விட்டு, மாவை நன்கு மூடுகிற மாதிரியான ஒரு பெரிய குமிழ் தட்டு (இட்லிப்பானை மூடி அல்லது பிரஷ்ஷர் குக்கர் மூடி போன்றது) போட்டு மூடி வைத்து விடவும். சுமார் 15 நிமிடங்கள் கழித்து, மூடியைத் திறந்து, சுத்தமான கம்பி அல்லது குச்சி ஒன்றை (மாவைக் 'குத்தி' னாற்போல்) 'ரொட்டி'யினுள் செலுத்தி, வெந்து விட்டதா என்று பார்க்கவும். நன்கு வெந்ததற்கு அடையாளம் — குச்சியைத் திரும்பச் சுலபமாக வெளியில் எடுக்க முடியும்; குச்சியில் மாவு சிறிது கூட ஒட்டிக் கொண்டிருக்காது. ('கேக்' வெந்து விட்டதைப் பார்ப்பதைப் போலவே)

ரொட்டி வெந்ததும், ஒரு பெரிய தட்டில், வாணலியைத் தலைகீழாகக் கவிழ்த்தால் ('கேக் போன்றே) ரொட்டி முழுமையாக, அழகாக தட்டில் விழும். பார்க்கவும் அழகாக இருப்பதோடு, கைக்கும் மிருதுவாகவும், வாய்க்கும் (உப்பும் காரமுமாக) ருசியாக இருக்கும். இந்த உணவு 'இட்லி' போலவே முதல் நாளே அரைத்துப் 'பொங்கி' விடுவதால் உடம்புக்கும் நல்லது. துண்டங்களாக வெட்டி, தேங்காய்ச் சட்னி, சர்க்கரை அல்லது ஊறுகாய் — எது வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொண்டுச் சாப்பிடலாம்.

— எஸ். ஆர். சீதாலக்ஷ்மி,
சென்னை — 20.

பெண் பார்க்கப் போகும் போது...

ஊதுகின்ற சங்கை ஊதி விட்டேன். இதைத் தங்கள் இதழில் வெளியிட வேண்டும்.

பெண் பார்க்கப் போகும் பெண்கள் குணங்களை, அறிவைப் பார்ப்பதில்லை. மாறாக பணத்தையும், அழகையும், நகைகளையும்தான் எதிர்பார்க்கிறார்கள். தான் புகுந்த வீட்டில் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு நுழைந்தோம் என்று எந்தப் பெண்ணும் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

பெண்களுக்குப்பெண்களே எதிரி. அங்கே 30 பவுன் போடறேன்னு சொன்னாங்க, ஆனா, பெண்ணைப் பிடிக்கலை. நீங்க எவ்வளவு போடறீங்கன்னு கேட்கிறார்கள். எந்த ஆணாவது முதலில் வாயைத் திறப்பதில்லை.

பெண்ணைப் பையனுக்குப் பிடித்திருக்கும். ஆனால் அவனுடைய அக்காவுக்குப் பிடிக்காது. அல்லது மருமகளுக்குப் பிடிக்காது. என்னவோ இவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிற மாதிரி வேண்டாம் என்று விடுவார்கள். இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பையனின் கருத்தை முதலில் அறிந்து கொள்வதே நாகரிகம். பண்பாடு, நாகரிகம் பற்றியெல்லாம் 'லெக்சர்' அடிக்கும் பெண்கள் திருமணம் என்று வரும்போது மட்டும் நாகரிகமாக நடந்து கொள்வதேயில்லை.

இன்றைய பெண்கள் 'நாகரிக வளர்ச்சி' என்ற பெயரில் உடல் தெரிகின்ற மாதிரி ஆடைகளை, மெல்லிய ஆடைகளை உடுத்துவது, கையில்லாத ஜாக்கெட்டுகள் போடுவது, உடலைப் பிடிக்கும் கடிதார்கள் என்று இருக்கிறார்கள்.

தன் அறிவையும், அடக்கத்தையும்தான் விலை உயர்ந்த அழகாக நினைக்கும் பெண்கள் இந்தச் சமுதாயத்தில் ஏராளம், ஏராளம். எளிமை, அடக்கம், பண்பாடுகள், பேச்சில் நளினங்கள், விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ள பெண்கள் இந்தச் சமுதாயத்தில்தான் இருக்கின்றார்கள்.

எந்த ஓர் ஆண் மகனும் சரி, அறிவுடையவளையும், அடக்கம், பண்பாடு, உடையவளைத்தான் விரும்ப வேண்டும். காரணம் வாழப் போவது இளமையோடு இருக்கும் 4, 5 அல்லது பத்து வருட கால வாழ்க்கையல்ல 40, 50 வருட கால வாழ்க்கை.

— 'வெங்கு' டி. வி. எஸ். மணியன்.

பட்டர்ஃப்ளை®

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரை

இன்றே பெற்றிடுவீர் ...



ரூ. **90**

மட்டும் அதிகம் செலுத்தி !

பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் தயாரிப்பாளர்கள் இந்தத் துறையில் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் அனுபவம் பெற்றவர்கள். உலகத்தரத்திற்கு ஈடான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் 18G தகடுகளைக் கொண்டு நவீன இயந்திரங்கள் மூலம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர். இதனைக் கொண்டு எந்த அலுமினியக் குக்கரையும் விட மிகக்குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து விடலாம்.

<u>மேலும்</u>

- மிகவும் பாதுகாப்பானவை
- 30% எரிபொருள் மிச்சம்
- உணவுப் பொருள்களின் மணமும், ருசியும் மாறுவதில்லை
- மிகவும் சுகாதாரமானது
- பளபளப்பை இழப்பதில்லை

பட்டர்ஃப்ளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

அழகிய வனப்பிற்கும் நீண்டகால உபயோகத்திற்கும்

இவ்வளவு அருமையான அம்சங்கள் கொண்ட பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கருக்கு நீங்கள் தரும் விலையோ அலுமினிய பிரஷர் குக்கரை விட ரூ90/- மட்டுமே அதிகம். அதாவது சுமார் 15% அதிகம். நன்கு சிந்தியுங்கள். சிறந்ததை தேர்ந்தெடுங்கள். அது ஒரு பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கராகத் தான் இருக்க முடியும்.

3, 5, 6 7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.
இரண்டு வித பிரஷர் பான்களும் உள்ளன



தயாரிப்பாளர்கள் :

கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்

272, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை 600 018.
போன் : Off: 454186, 458722, 453056,
Fact: 412091, 418171.

Concept/M/1076

கடலை மாவு — 100 கிராம்,
வெங்காயம் — 2 பெரியது,
பச்சை மிளகாய் — 4,
தக்காளி — 2 மீடியம் சைஸ்,
காரப்பொடி — 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பவுடர் — சிறிது (தேவையானால்),
இஞ்சி — சிறிய துண்டு துருவியது,
கறிவேப்பிலை — 2 கொத்து,

உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

முதலில் கரைக்காயைக் கொப்பரைத் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். துருவிய கரைக்காயுடன் கடலை மாவு, காரப் பொடி 1 ஸ்பூன், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டுப் பக்கோடாவிற்கு மாவு கலப்பது போல் கலந்து, சிறிய பக்கோடாக்களாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

பிறகு அடுப்பில் இலுப்பச்சட்டியை வைத்துச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிச் சிரகத்தைப் போட்டு வெடித்தவுடன் அத்துடன் வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியவுடன் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விடவும். உப்பு, காரப் பொடி போடவும்., ஒரு ஸ்பூன் கடலை மாவைக் கரைத்து விடவும். நன்றாகக் கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். சிறிது ஆறிய பிறகு பக்கோடாக்களை அதில் போடவும். இதுபோல் முள்ளங்கியிலும் செய்யலாம்.

இதைச் சப்பாத்தி, பூரி, தோசை, உப்புமா போன்ற எல்லாவிதச் சிற்றுண்டிகளுக்கும் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப்படுத்தலாம்.

— மஞ்சுளா கல்யாணராமன்.

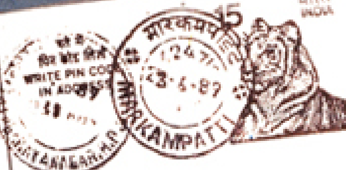
பக்கோடா செய்யும் போது வெங்காயம், பச்சை மிளகாயுடன் கொஞ்சம் புதினாவையும் கிள்ளிப் போட்டுச் செய்தால் நல்ல சுவையுடனும், மணத்துடனும் இருக்கும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

ஒரு போஸ்ட் கார்டு போதும்!...

மேலும் ஆங்கிலத்தில் பேச
வேண்டும் என்ற எனது நீண்ட
நாள் விருப்பம் உங்களது
பயிற்சியின் மூலம் நிறைவேறும்
என நம்புகிறேன். எனவே
முன் கண்ட எனது முகவரிக்கு
இப் பயிற்சி பற்றிய தகவல்
பத்திரத்தையும் விண்ணப்ப
மனுவையும் அனுப்புமாறு
வேண்டுகிறேன்.

இப்படிக்கு
எம். வளர்மதி
மார்க்கம்பட்டி.



விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9 மேட்லி ரோடு
தி. நகர்
சென்னை. PIN 600017

உங்களுக்கும் உங்களது முன்னேற்றத்திற்கும் இடையில் இப்பொழுது உள்ள தூரம் ஒரு போஸ்ட் கார்டு தான் என்று நாங்கள் கூறினால் அது சற்று மிகையாகத் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுதான்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மை ஒரு தடையாக இருந்திருந்தால்........

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் போது அதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டும், அதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதிலளிக்க முடியவில்லையே என்ற குறை உங்களிடம் குடி கொண்டிருந்தால்,

பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்ற சலிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்,

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றத்தை இப்பொழுது அடைய ஒரே ஒரு போஸ்ட்கார்டு போதும்...ஆமாம்!

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், தயக்கமின்றி சரளமாகப் பேசவேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்று போற்றப்படும் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்திற்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியைப் பற்றியும் மற்ற தகவல்களையும் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இந்த எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு."

என்ன?.....எங்கே கிளம்பி விட்டீர்கள்? போஸ்ட் கார்டு வாங்கத்தானே?

உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சி துவங்கிவிட்டது.

நீங்கள் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

“ஸார்... போஸ்ட்....!''

''ஸார்... போஸ்ட்....!''

நீலப்பறவை இறகாக பறந்து வந்து விழுந்த இன்லண்ட் உறையை கையிலெடுத்த மூர்த்தி —

''அம்மா! மன்னார்குடியிலேர்ந்து கடிதாசு வந்திருக்கு!'' என்றான் ஒருவித இளக்காரத்துடன். அதே இளக்காரமான குரலில்.—

''சொல்லணுமாடா... அதான் கடிதாசு வந்து விழறச்சயே எண்ணெய் புகையற நீசல் நாத்தம் குடலைப் பிரட்டறதே!'' என தாய்க்காரி நொடிக்க — அந்த ஹாஸ்யத்திற்கு.

தாயும் மகனுமே கொல்லென சிரித்துக் கொண்டார்கள்.

தாய், பிள்ளை இருவரின் குரூரமான நகைச்சுவை, உள்ளே ரசத்திற்குத் தாளித்துக் கொட்டிக் கொண்டிருந்த நீலாவின் கண்



களில் கண்ணீராக எதிரொலித்தது! காரணம், அந்தக் கடிதம் அவள் பிறந்த வீட்டிலிருந்து வந்திருக்கிறது. அவளுடைய தந்தை பக்ஷணங்கள் செய்து விற்பவர் என்பதையே. இப்படித் தாயும், மகனும் மூச்சுக்கு முன்னூறு தடவை தினுசு தினுசாக குத்திக் காட்டுகிறார்கள்! இந்த மூர்த்தியின் மனைவியாக அவள் அந்த வீட்டுக்குள் நுழைந்த இந்த மூன்று மாதங்களுக்குள் அவள் அனுபவித்த கோலங்கள்... கொடுமைகள்... சே! இந்தக் கல்யாணம் ஒரு பெண்ணுக்கு அவசியம்தானா?

கடிதத்தோடு அடுக்களைக்குள் வந்த மாமியார் கனகம், "இந்தாடீம்மா... உன்னை ஆடிக்கு அழைக்க வர்றாளாம். லெட்டர் வந்திருக்கு உம் பொறந்தாத்துலேர்ந்து. இப்பவே சொல்லிடறேன். மீந்து போன பக்ஷணங்களை வச்சு ஆடியை ஒப்பேத்திடப் போறா... கண்டிச்சு சொல்லிடு... மூர்த்திக்கு முக்கால் பவுனிலாவது மோதிரம் போடணும். அப்புறம்... என்னோட காட்ரெஜ் பீரோவை மீனா

யில்லே...'

தாயை ஆமோதிப்பவன் போல, மனைவிக்கு ஆறுதலாக ஒரு வார்த்தை கூட சொல்லாமல் மூர்த்தி ஆபீஸுக்கு புறப்பட அடுத்த அரைமணிக்கு, சீர்வரிசை பற்றாக் குறையை அங்கலாய்த்து மூக்கைச் சிந்தி, மங்களம் பாடி பிலாக்கணத்தை முடித்த கனகம் —

முகம் அலம்பிக் கொள்ள கிணற்றடிக்குச் சென்றாள்.

அங்கே —

"நல்லாயிருக்கு... ஊர்லே உலகத்துலே மாமியார் இல்லையா? இப்படியா உங்கம்மா மாதிரி பிராணனை வாங்கறா... கர்மம்!"

இரைச்சல் கேட்டு கனகம் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள். சத்தம் அடுத்த வீட்டிலிருந்து வந்து கொண்டிருந்தது. அந்த வீட்டு மருமகள் தன் கணவனிடம் இரைந்து கொண்டிருந்தாள்.

"காலையிலே காப்பி சாப்பிட்டாச்சு... ஒம்பதரைக்கெல்லாம் சுடச்சுட சாதமும்

நாண

கேட்டுண்டே இருக்கா. அதனாலே தீபாவளிக்குன்னே அவாளை ஒனக்கு வேற பீரோ வாங்கித் தரச் சொல்லு..." என்றதும் —

நீலாவுக்குத் திக்கென்றது! மீனா, மூர்த்தியின் அக்கா! இங்கு வரும்பொழுதெல்லாம் ஒவ்வொரு சாமானாக கொண்டு போவதே பொழுதுபோக்கு அவளுக்கு!

ஆட்டுரலில் தேயும் அம்மா... எண்ணெய்ப் புகையில் கருகும் அப்பா.. இருவரும் சக்திக்கு மீறி கடன் வாங்கி நீலாவின் கல்யாணத்தை முடித்தார்கள். வாங்கிய கடனுக்கு வட்டி கட்டக் கூட இயலாமல் அவர்கள் தத்தளிப்பதும்.. இன்னும் இரண்டு பெண்கள் கல்யாணத்திற்குக் காத்திருப்பதும், அவள் மாமியாருக்குத் தெரியாத விஷயமல்லவே! இதில் மோதிரமாமே... பீரோவாமே...

"ஏண்டீம்மா! இப்ப என்ன சொல்லிட்டேன்னுட்டு கண்ணைக் கசக்கறே... ஹூம் தலையெழுத்து. பத்தாயிரம் வரதட்சிணையோட மதுரைப் பொண் வந்திருக்கும். ஹூம்.. இந்த அபிஷ்டுதான் 'பொண்ணு சேப்பாயிருக்காள்'னு பல்லைக் காட்டினான். அதனாலேதான் மன்னார்குடியிலே மாட்டிண்டோம். த்சு... கொடுப்பனை

கொட்டிண்டாச்சு.. அப்புறமும் என்ன 'நொய்... நொய்ன்'னு ரோதனை...? டேய் ரவி! உங்க பாட்டிக்கு என்ன வேணும்னு கேளுடா?"

"போம்மா... பெரிய நியூசன்ஸ்... நீயே கேட்டுக்கோ!"

"டீ... ஜானு... நீதான் கேளேண்டி பாட்டிகிட்டே?"

"க்கும்... எனக்குப் பிடிக்கலேம்மா..."

"கர்மம்... எனக்கு மட்டும் பிடிக்கிறதோ. நான் ஒருத்திதான்... எல்லாம் அனுபவிக்கணும்னு... பூர்வஜன்ம பாவம்..."

அங்கு அவள் பொரிந்து தள்ள —

இங்கு கனகத்திற்கு முகம் அலம்பக் கூட தோன்றாமல், உடம்பே 'திகுதிகு'வென எரிந்தது கோபத்தில்! சே... ஒருத்தி தன் மாமியாரை இப்படியா அலட்சியமாக பேசுவாள்? இவளெல்லாம் ஒரு பெண்தானா?

பக்கத்து வீடுதான் என்றாலும்... அவர்கள் நாலைந்து நாட்களுக்கு முன்தான் குடி வந்ததால் பரிச்சயமில்லை. வந்ததிலிருந்து தினமும் இதே கத்தல்தான். அவர்கள் பேச்சிலிருந்து, அந்த மாமியார் கிழவி படுத்த படுக்கையாக இருக்கிறாள்; அவள் அங்கு

எஸ். பட்டம்மா

யாருக்குமே வேண்டாதவள்; மகன் உட்பட — என்று புரிந்தது.

இப்படியும் ஒரு கொடுமையா? இதற்கு ஒரு முடிவு கட்ட வேண்டும் என நினைத்தவளாக, முகத்தை அவசரமாக அலம்பி முந்தானையால் துடைத்தவள் நெற்றியில் ஒரு கீற்று விபூதியை தீற்றிக் கொண்டு, கூந்தலை தட்டி ஒரு முடிச்சு போட்டபடி கிளம்பிப் பக்கத்து வீட்டுக்குப் புறப்பட்டாள்.

உண்மையில், கனகத்துக்கு அந்தக் கிழவிக்கு உதவ வேண்டும் என்ற அக்கறையை விட, அந்த மருமகள் கொட்டத்தை அடக்க வேண்டுமென்பதே குறி!

காரணம் —

அவளைப் பார்த்து, இங்கே நீலாவும் அதே போல நடக்க ஆரம்பித்து விட்டால்....! விடலாமோ?

அடுத்த வீடு திறந்துதான் இருந்தது.

கணவர் ஆபீஸுக்கும், குழந்தைகள் ஸ்கூலுக்கும் போய் விட்டபடியால் வீடு 'கல்'லென்று நிசப்தமாக இருந்தது. அவசியமான பர்னிச்சர் வகையறா கூட இல்லாமல் வீடு ஏதோ ஒரு ஏழ்மையுடன் மிக எளிமையாக ஆனால் நறுவிசாக இருந்தது. காலை சமையலை முடித்து விட்டு ஏதோ ஒரு ஷர்ட்டின் கிழிசலை தைத்துக் கொண்டிருந்த அந்தப் பெண் —

கனகத்தின் திடீர் பிரவேசத்தை எதிர்பாராதவளாக ஒரு கணம் திகைத்தாலும், பின் புரிந்து கொண்டவளாக, மெல்லிய புன்னகையில் ''வாங்கோ மாமி!'' என வரவேற்றாள்.

மலிவுப் புடவையில், வெறும் மஞ்சள் சரடும், கண்ணாடி வளையலுமாக இருந்தாலும், மிக அமைதியான தோற்றத்தில் லக்ஷ்மிகரமாக இருந்தாள். வயது நாற்பதை எட்டுமோ?

அவள் பெயர் சாவித்திரி என அறிந்து கொண்ட கனகம், சிறிது நேரம் பொதுவாக பேசிக்கொண்டிருந்து விட்டு பின் மெல்ல விஷயத்துக்கு வந்தாள்!

''உன்னோட மாமியாருக்கு நடமாட்டம் இல்லையோ? அவளுக்கு உடம்புக்கு என்ன?''

மாமியார் ஞாபகத்தில் 'சட்'டென முகம் சுருங்கியவளாக ''ஹூம்... உடம்புக்கு என்ன கேடு...? இருக்கறவா பிராணனை வாங்கணும். வேறென்ன?'' என்றபடி எரிச்சலுடன், பழைய புடவை திரைசீலையாக தொங்கிய அறைவாசலை பார்த்தாள். அதில்தான் கிழவி படுத்திருக்கிறாள் போலும்!

கனகம் நைச்சியமாக, ''அப்படியெல்லாம் சொல்லாதேம்மா! ஏதோ நீதான் மகாலக்ஷ்மி மாதிரி செய்யறே. ஆனா... அதையே கொஞ்சம் கோபப்படாம அன்பா செஞ்சா... வயசான ஜீவனுக்கு ஒரு சந்தோஷம்'' என்றதும் —

விருட்டென திரும்பியவள், ''என்ன சொன்னேள் மாமி? அன்பா? அப்படி ஒரு வார்த்தை இருக்கறதே என் மாமியாருக்குத் தெரியாதே!'' என கசப்பாக் சிரித்தாள்.

''என்ன சொல்றே... சாவித்ரி?'' — கனகம் குழம்ப,

எங்கோ சூன்யத்தில் வெறித்தபடி சாவித்திரி தொடர்ந்தாள்.

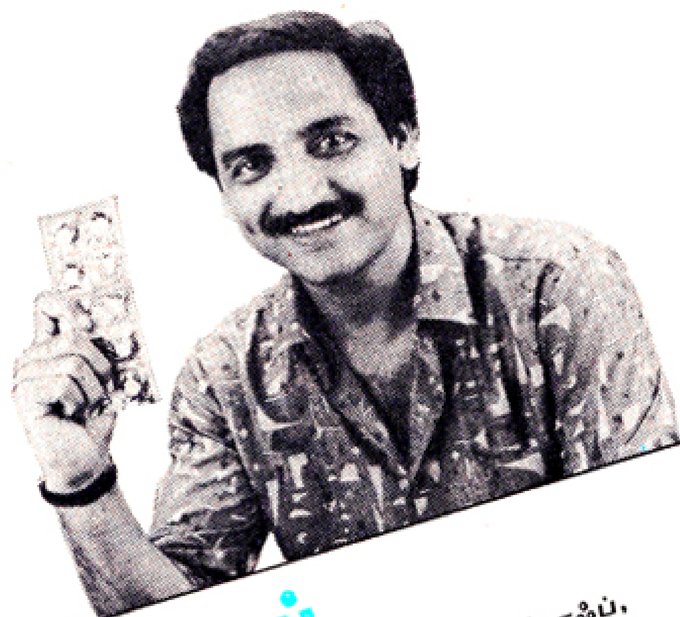
''ஆமாம்... மாமி! என் மாமியாருக்கு அன்புங்'கற வார்த்தையை எப்படித் தெரியாதோ, அதே போல எனக்கும் சந்தோஷம்ங்கறதை பற்றி ஒண்ணுமே தெரியாது. புரியறாப்பலவே சொல்றேன். எனக்குக் கல்யாணத்தின் போது பதினாறு வயசு. இப்ப முப்பத்தி எட்டு. இந்த ரெண்டு வருஷமாத்தான் என் மாமியார் படுக்கையில விழுந்தப்புறம்தான் எனக்கு அடி, உதை இல்லை எங்காத்துக்காரரிடம்...'' என நிறுத்தியவள், கசிந்த கண்களை துடைத்துக் கொண்டாள். துக்கத்தில் கம்மிய குரலை செருமி சரி செய்தவளாக —

''சீர் செனத்தி போறாதுன்னு கல்யாணமாகி அஞ்சு வருஷம் வாழா வெட்டியா பொறந்தாத்துலேயே விட்டிருந்தா... பொறந்தாம் ரொம்பவும் வசதியில்லாத இடம். இருந்தாலும் நான் வாழணும்ங்கறதுக்காக, ஊர் முழுக்கக் கடன் வாங்கி என்னை இங்கே அனுப்பி விட்டு... ராப் பகலா உழைச்சும் கடனைக் கட்ட முடியாம ஒருநாள்.. எங்கப்பா உத்திரக் கட்டையிலே தூக்கிலே தொங்கிட்டார். அந்த அதிர்ச்சியிலே அம்மா சித்தம் கலங்கி தெருத் தெருவா அலைஞ்சிட்டு, போய்ச் சேர்ந்தாள். படிப்பிலே படுசுட்டிகையான என் தம்பி அனாதையாகி ஒரு ஓட்டல்லே எடுபிடி வேலை பார்க்கறான். இந்த மொத்த அழிவுக்கும் காரணமாக இருந்த என் மாமியார் என்னையும் சந்தோஷமா வாழ விடல்லே! இவர்கிட்டே இல்லாததும் பொல்லாததும் சொல்லிக் கொடுத்து நான் அடியோ, சூடோ வாங்காத நாளில்லை. போதாதற்கு, இவரோட சம்பாத்தியத்தை எல்லாம் பொண்களுக்கு வாரி விட்டு, இவரையும் போண்டியாக்கி... என் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல துணி வாங்கக்கூட வழியில்லாம கடனாளியாக்கி வைத்திருக்கிறார். பெண்கள் இப்போது திரும்பிக் கூடப் பார்ப்பதில்லை. இப்போ சொல்லுங்கோ... எனக்கு எப்படி பிடிக்கும்?'' என கேட்டவள் விம்மினாள்.

வெகு கரகரப்பான வெங்காய பக்கோடா தயாரிக்க — வெங்காயத்தைத் துருவினாற் போல் நறுக்கி, உப்புத் தூள் கலந்து வைக்கவும். பத்து நிமிடங்கள் ஊறியதும், அதிலேயே கடலை மாவு, மசாலாப் பொடிகள் சேர்த்துப் பிசைந்து, பக்கோடா போடவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல், 2 ஸ்பூன் உருகிய நெய் மட்டும் விட்டுப் பிசைய வேண்டும்.

— ஆனந்தி.

சுவைத்த உடனே தெரியுது. ஸ்பிகாஃப் சுறுசுறுப்பாய் செயல் புரியுது. இதுவே என்றும் என் இருமலுக்கு கைகண்ட மருந்து.



ஸ்பிகா:ப்

அதிமதுரம், சோம்பு எண்ணெய் கொண்ட ஸ்பிகாஃப்,
மார்புச் சளியைக் கரைக்கிறது.
தொண்டை ரணத்தின் மீது படர்ந்து இதமளிக்கிறது.



SPIC

ஸதர்ன் பெட்ரோகெமிகல்
இண்டஸ்ட்ரீஸ் கார்ப்பொரேஷன் லிமிடெட
ஃபார்மசூடிகல் டிவிஷன்,
92, G.N. செட்டி ரோடு, சென்னை-17.

PROFAD/SPIC/321/89/TAM

திருப்பதி யாத்திரிகர்களே

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. புஷ்கரணியில் உள்ள வராகமூர்த்தியைத் தரிசித்த பின்புதான் ஏழுமலையானைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

2. எந்த வழித்தடங்களில் சென்றாலும் "மெரினா கேப்ஸ்" டூரிஸ்ட் டாக்ஸியில் செல்வதுதான் மிக மிகக் குறைந்த கட்டணம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

3. மெரினா கேப்ஸ் கார்கள் அதிகாலையில் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து உங்களை அழைத்துச் சென்று திருப்பதி மலையில் உள்ள கோயில் வரை சென்று திரும்பி வரும் வழியில திருச்சானூரில் உள்ள அலமேலு மங்கையாரைத் தரிசனம் செய்து, பின் உங்களைச் சென்னை அழைத்து வந்து உங்கள் வீட்டிலேயே திரும்பவும் கொண்டு வந்து சேர்க்கின்றார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

4. ஒரு டூரிஸ்ட் டாக்ஸி முழுவதும் திருப்பதி சென்று வர ரூ.650/- மட்டுமே வசூலிக்கின்றார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

5. மேலே சொன்ன ரூ.650/- மிக மிகக் குறைவு என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

6. நாங்கள் பெர்மிட் சார்ஜ், டிரைவர் பேட்டா, பெட்ரோல் செலவு என்று எதையுமே உங்களிடம் கேட்பதில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

7. எங்களிடம் உள்ள வாகனங்கள் அனைத்தும் புதிய வாகனங்களே என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

8. திருப்பதி செல்வதற்கு என்று வாகன ஓட்டிகளின் திறமையைச் சோதித்து அவர்களையே பணிபுரிய அமர்த்தியுள்ளோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

9. இரவு பகலாக 24 மணி நேரம் உங்களுக்காகச் சேவை செய்யக் காத்திருக்கின்றோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

10. இதற்கு மேலும் உங்களுக்கு விவரம் தேவையா? தேவையென்றால் உங்களுக்காகத் தொலைபேசியின் அருகே காத்திருக்கின்றோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மெரினா கேப்ஸ்

தொ.பே. எண் : 470733, 475905, 472936

உஜாலா

வெள்ளை வெளேர் என்ற துணிகளுக்கு

- துணிகள் பளீரென்று பளிச்சிடும்.
- துணிகள் உறுதியாய் நீடித்து உழைக்கும்.
- நம்பகமானது
- துணிகளை துவைத்தபின் உபயோகிப்பதற்கு



உஜாலா

துணிகளுக்கு கேடு ஏற்படுத்தாது. விலை குறைந்த இதர நீல திரவங்களிலிருந்து வேறுபட்டதாகும் உஜாலா. துணிகளை நைந்துபோக வைக்கும் இரசாயனங்களை விஞ்ஞான முறையில் நீக்கும் ஒரு உன்னதமான தயாரிப்பாகும் உஜாலா.

உஜாலா துணிகளின் ஒவ்வொரு இழையையும் மென்மையாகப் பாதுகாக்கிறது.

ஜோதி லேபரட்டரீஸினரால் விஞ்ஞான முறையில் செய்யப்பட்ட உன்னதமான தயாரிப்பு உஜாலா



JYOTHY LABORATORIES
SHREE KRISHNA NAGAR BOMBAY-400 066.

RAM/JTL/103

ஒன்றும் பதில் சொல்லத் தோன்றாத வளாக, மோவாயை சொறிந்தபடி, "போறதும்மா... பழசையெல்லாம் மறந்துட்டு..." என ஆரம்பித்தாளோ இல்லையோ —

சடாரென சாட்டையடி பட்டவள் போல துள்ளி நிமிர்ந்தவள் "பழசா? எது பழசு மாமி... எது பழசு? எங்கப்பா தூக்கில தொங்கினதா? எங்கம்மா பைத்தியமா அலைஞ்சதா? ஆபிஸராக இருக்க வேண்டிய என் தம்பி மேஜை துடைத்துக் கொண்டிருப்பதா...? இல்லை... வீணாகவே போய் விட்ட என்னோட வயசும்.. வாழ்க்கையுமா? இந்தத் துக்கங்களிலே எது பழசாகு போயிடக்கூடிய துக்கம்... சொல்லுங்கோ?" என —

இரண்டாக மடிந்து உட்கார்ந்து முழங்காலில் முகம் புதைத்து வாய் விட்டுக் கதறினாள்.

தழும்பாக இருந்த அத்தனை ரணங்களையும், தான் வந்து ஒட்டுமொத்தமாக கீறி விட்ட குற்ற உணர்வில், மெல்ல எழுந்து அவள் தலையை வருடியவள் ஆதரவாக —

"அழாதேயம்மா... குழந்தே.. நான் கேட்டிருக்கக் கூடாது. நீ படிச்சவ... கதைகள்ளே... எத்தனையோ தியாகம் அது இதுன்னு..." என ஆரம்பிப்பதற்குள் —

"மாமி... அவர்கள் வெள்ளைக்கடுதாசியில் வெறும் கறுப்பு மை ஓடற கதாபாத்திரங்கள்... நான் ரத்தமும் சதையுமா உசிரோட இருக்கற ஜென்மம். சாதாரண மனுஷி.. சில பேருக்கு வேணுமானா நீங்க சொல்றது சாத்தியமா இருக்கலாம். என்னால முடியாது. நான் சராசரி.. எனக்கு சாத்தியமில்லை" என இடைவெட்டியவள்,

எங்கோ சூன்யத்தில் பார்த்தபடி வறண்ட குரலில் —

"மாமி... அன்பு, வெறுப்பு, இதெல்லாம் பந்து மாதிரி! அதுவும் சுவத்தில எறிஞ்ச பந்து மாதிரி! எறிஞ்ச வேகத்தில நம்ம கிட்டயே திரும்பி வரும்! ஆனா.. நான் சத்தியமா பழிக்குப் பழி வாங்க நினைக்கல்லே... ஆனா.. என்னால அவர்கிட்டே அன்பா நடந்துக்கவும் முடியல்லே!" என்றாள் உணர்ச்சியின்றி!

ஏதும் பதில் சொல்ல வகையற்றுப் போனாலும், தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ள மனமில்லாதவளாக கனகம் தன் கடைசி அஸ்திரத்தை பிரயோகித்தாள்.

"அதுக்கில்லேம்மா... சாவித்திரி! நாளைக்கு உனக்கும் ஒரு மருமகள் வருவாள்ங்கிறதை கொஞ்சம் நினைச்சுப் பாரும்மா!"

கண்ணீரின் நடுவே 'பளிச்'சென சிரித்த சாவித்திரி, "கொஞ்சமென்ன... நிறையவே நினைக்கிறேன் மாமி! இந்த வீட்டுக்கு வந்தப்புறம் எனக்கு அவள் மருமகள் இல்லே; மகள்! ஆமா... அவளோட இளவயசு காலத்திலே, இன்னைக்கு நான், தாயாக அவளை அரவணைச்சால்தான்... நாளைக்கு என்னோட வயசான காலத்திலே என்னை, அவள் தன் தாயாக நினைச்சு ஆதரிப்பா!" என்றாள்.

"நீலா... நீலும்மா...

அடுத்த வீட்டுக்குப் போன சுருக்கில் திரும்பிய தன் மாமியார் ஏனிப்படி பேய றைந்தவர் போல இருக்கிறார் எனப் புரியாமல், கதவைத் திறந்து விட்டு நிற்கும் தன் மருமகளை வாஞ்சையுடன் நோக்கினாள் கனகம்.

"ஏண்டிம்மா... அழுதாயா என்ன? நான் சும்மா ஏதோ ஒரு பேச்சுக்குன்னு சொன்னேன்... அசடு... அசடு.. நாளைக்கு உன்னை ஆடிக்கு வந்து அழைச்சுண்டு போயிடுவா... அதனால, இன்னைக்கு மூர்த்தி வந்ததும் நீயும் அவனுமா ஏதாவது சினிமாவுக்குப் போயிட்டு வாங்கோ. ராத்திரிக்கு ஆறாக்கு அரிசி நான் வடிச்சுடறேன்... தெரியறதோ?" போய் மூஞ்சியை அலம்பிண்டு நெத்திக்கு வச்சுண்டு வா" என்றாள் தணிவாக.

வந்த மருமகளுக்கு தலைவாரி பின்னிவிட்டுப் பூச்சூட்டி முகத்தைத் தன் பக்கம் திருப்பியவள் —

"கொழந்தே.. நாளைக்கு பொறந்தாத்துக்குப் போனா.... அவாளை 'நேக்கு அது வேணும், இது வேணும்'னு நச்சரிக்காதே. என்னிக்கும் தன்னோட பொறந்தாம் க்ஷேமமா இருக்கணும்னு, ஒரு பொண்ணாப் பொறந்தவ நினைக்கணும். தெரியறதோ? உங்கப்பா.. இருக்கற கஷ்டத்திலே உனக்கு வேணது செஞ்சிருக்கார். மூர்த்திக்கு இருக்கற மோதிரம் போறும். மீனாவுக்கு ஏற்கெனவே பீரோ சீர் செஞ்சிருக்கு. அப்புறம் சும்மா என்ன? தெரியறதோ?" என்றாள் இதமாக.

"பேசுவது கிளியா? பெண்ணரசி மொழியா?" —.என விவிதபாரதி மேஜை மேல் அதிசயித்துக் கொண்டிருக்க —

நடப்பது கனவா? நனவா? என நம்ப முடியாமல், தன் மாமியாரின் திடீர் மனமாற்றத்திற்குக் காரணம் புரியாமல் சிலையாகி நின்றாள் நீலா!

உப்பு பட்சணங்கள் செய்யும் போது, மிக சுரசுரப்பாகச் செய்து அனைவரையும் மகிழ்விக்கவிரும்புகிறீர்களா—அதற்கு பிரண்டையை எடுத்து, அம்மியில் தட்டி, ஜலம் விட்டு, உப்புப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். இதை ஆறவிட்டு வடிகட்டி, பட்சணம் செய்யும் மாவில் ஊற்றிக் குழைத்து விடலாம். சுவை மட்டும் கூடும்.

— ஆனந்தி.

❝ எனது நம்பிக்கைக்கு உரிய மைசூர் சந்தன சோப் வழங்கிடும் மகத்தான புதிய படைப்பு ❞





உங்களுக்கு விருப்பமான மைசூர் சாண்டல் சோப் தயாரிப்பாளர்கள் ஒரு இனிய அற்புதத்தை அளிக்கிறார்கள்.

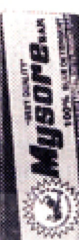
மைசூர் டிடர்ஜெண்ட் பார்:- நூறு சதவிகித நீல டிடர்ஜெண்ட் பார் ஆன இது உங்களது துணிகளுக்கு மென்மையான சலவை அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு சலவைக்குப் பின்னும் புதுமையான ஒளிமிக்க தோற்றத்தை துணிகளுக்கு அளிக்கிறது.

மைசூர் டிடெர்ஜெண்ட் பார்:- டிடர்ஜெண்ட் பார்களிலேயே சிறந்தது பல சலவைகளை அளிக்கும் சக்தி வாய்ந்தது.

சக்தி வாய்ந்த வெளுக்கும் தன்மையால் உங்கள் ஆடைகளை பிரகாசிக்கச் செய்கிறது







கர்ணடகா சோப்ஸ் அண்ட் டிடெர்ஜெண்ட்ஸ் லிட்.
பெங்களூர் 560 055.

நவம்பர் 1989

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மேஷ ராசிக்காரர்களுக்கு சற்று மோசமான நிலைதான் தென்படுகிறது. தான் இருக்கும் இடத்திலிருந்து குரு சற்று காரிய தாமதத்திற்கு வழிவகுக்கிறார். ஆனால் தன் பார்வை மூலம் சனியையும் சுக்கிரனையும் கட்டுப்படுத்துகிறார். அதனால் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். ஆயினும் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். கலைஞர்களுக்கு முதல் 15 நாட்கள் நன்றாக அமையவில்லை. ராகு ரோகத்தைத் தருவார். கணவன் மனைவி உறவு சற்று பாதிக்கப்படலாம். திருஷ்டி தோஷம் ஏற்படலாம். தசாபுக்தி நன்கு அமையப் பெற்றவர்களுக்கு மட்டுமே பிரச்சனையில்லாத மாதமாக இருக்கும். மற்றபடி நல்லதொரு மாதமாக அமையவில்லை. எனவே சிந்தித்து செயல்படுக.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை, 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

நீசமடைந்துள்ள சூரியன் குருவின் பார்வை காரணமாக நன்மையே செய்வார். அஷ்டமத்து சனியும் அதிகம் தொல்லை தர நியாயமில்லை. அங்காரகன் தங்க ஆபரணங்களை வழங்குகிறார். விரோதிகளின் தொல்லை நீங்கும். எரிபொருள் வியாபாரிகள் அதிக லாபம் பெறுவர். சகோதரர்களால் நன்மை ஏற்படும். பழனிக்குச் சென்று வரும் யோகம் உண்டு. இதுவரை கடினமான நாட்களைக் கடந்து வந்த இந்த இராசிக்காரர்கள் இனி படிப்படியாக நல்லதொரு எதிர்காலத்தை நோக்கி நடைபோடுவார்கள். அந்த அளவிற்கு கிரக சஞ்சாரம் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். பலமுறை பரீட்சைகளிலோ, நேர்முக தேர்விலோ அல்லது வேலை தேடும் படலத்திலோ தோல்வியைக் கண்டவர்கள் இனி வெற்றியைக் காண்பார்கள். எரிவாயுத் துறையினரும், மின் துறையினரும் முன்னேற்றம் காண்பார்கள்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மந்தமான சூழ்நிலை காணப்படும். மகிழ்ச்சி குறைவாக உள்ள மாதம். பணப் பிரச்சனை, கணவன் மனைவிகளுக்குள் மனஸ்தாபம், குழந்தைகள் கட்டுக்கடங்காமை பதவி இறக்கம் அல்லது வேண்டாத இடத்திற்கு மாற்றம் என பலவிதங்களிலும் அமைதி குலையும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில்

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் மட்டும் போதும். புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக் மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து



4 மாதங்களிலிருந்து



6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008



ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RK SWAMY/FSL/5112/TAM

நிலை மாறி மனநிறைவு தருகின்ற சூழ்நிலை உருவாகும். கேதுவால் பொருள் நஷ்டமோ, திருடர்களால் தொல்லையோ ஏற்படலாம். இரவு நேரங்களில் மிக்க எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக இந்த கிரகப் பெண்கள் தனியாக இருப்பின் அஜாக்கிரதைக்கு இடம் அளிக்காமல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அக்னியாலும் அபாயம் உண்டு. தசா புக்தி நன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்கு நன்மையே நடக்கும். மற்றவர்களுக்கு அப்படி கூற இயலவில்லை. ருத்ர ஜபமும், விஷ்ணு சகஸ்ரநாம கேசட்டும் வீட்டில் ஒலிப்பது ஓரளவுக்கு பயத்தைக் குறைக்கும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு மாதம் பூராவும் இன்ப துன்பங்கள் மாறி மாறி வரும் நிலை. தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒன்றில் லாபம் என்றால் மற்றொன்றில் நஷ்டம் ஏற்படும். புதன், சனி, சுக்கிரன் ஆகிய மூவரும் அருள்பாலிக்கும் அதே நேரத்தில் அங்காரகனும், குருவும், சூரியனும் பாராமுகமாக இருப்பார்கள். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று நன்மை கூடுதலாக விளையும் காலம். எனவே புதிய தொழில், புதிய படம் ஆகியவற்றை ஆரம்பிக்கலாம். விஞ்ஞானிகள், தொழில்நுட்ப கலைஞர்கள் பாராட்டு பெறக்கூடிய நிலை மாதத்தின் முதற்பகுதியில் அதிகமாகத் தெரிகிறது. எதிர்பார்க்கும் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று மாதத்தின் கடைசி மூன்று நாட்களில் நடக்கும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

நல்ல காலகட்டம் ஆரம்பம். இதுவரை தட்டிச் சென்ற திருமணமோ தொழில் ஆரம்பமோ, அல்லது கட்டுமானப் பணியோ, எதுவாக இருந்தாலும் இந்த மாதத்தில் கைகூடி வரும். தொட்டது துலங்கும். எட்டாக்கனியாக இருந்த பதவி உயர்வு சில பெண்களுக்குக் கிட்டும். சுப நிகழ்ச்சிகளும், புத்திரோற்பத்தியும் ஏற்படும். சுபச் செலவுகள் ஏற்படும். எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டுச் செய்தி வெற்றியுடன் வரும். அதே சமயம் இவரது உடல் நிலை பாதிக்கும். எதையும் கூலந்தவறாது அளவோடு சாப்பிடவும். உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். வெளியிடத்து ஆகாரங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

கன்னி ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் கடுகளவாவது நன்மை ஏற்படும் என்றால் அது இராகு, கேதுக்களின் கடாட்சம்தான் காரணம். மற்றபடி அனைத்து கிரகங்களும் சோதனையும், வேதனையும் ஏற்படக் காரணமாக அமைந்துள்ளனர். அளந்து பேசுங்கள். அதுவும் இடமறிந்து பேசுங்கள். இந்த மாதத்தின் கிரக சஞ்சாரம் அப்படி அமைந்துள்ளது. குறிப்பாக அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் எதையும் கவனமுடன் செய்தாக வேண்டும். சிறு அலட்சியமோ, அல்லது கவனக்குறைவோ பெரிதும் அவதிக்குள்ளாக்கி விடும். வயிற்று வலி, வாயு தொந்திரவு, கண் எரிச்சல் என ஏதாவது ஒருவிதத்தில் உடலை பாதிக்கும். இந்த இராசிக்காரர்களும் அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டியவர்களே.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மகப்பேற்றை அடைந்துள்ள சகோதரிகள் புத்திரனைப் பெறுகின்ற பாக்கியம் பெறுவார்கள். சுக்கிரன் அத்தகைய அருளைப் பாலிக்கிறான். குருவோ எதிலும் வெற்றியைத் தருகிறார். இதர கிரகங்கள் அவ்வளவாக நன்மை செய்யக்கூடிய நிலையில் இல்லை. தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் சற்று சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டிய நிலை தெரிந்தாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதி மந்தமாகவே இருக்கும். அலுவலகம் செல்லும் பெண்களுக்கு ஆதாயம் குறைவதுடன் அலைச்சல் அதிகம் ஏற்பட்டு உடல்நிலை பாதிக்கலாம்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

கோச்சாரம் நன்கு அமையவில்லை. தசா புக்திகளுக்கு ஏற்ப பலன்கள் அமையும். எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய நிலை தெரிகிறது. அஷ்டமத்து குரு இரண்டாமிடத்து சனியினால் ஏற்படும்

சங்கடத்தைத் தீர்ப்பார். சகோதரர்களுக்குள் மனத்தாங்கல் ஏற்படலாம். கணவன் மனைவி உறவு கூட பாதிக்கப்படலாம். வேலை தேடுபவர்களுக்கு ஏற்ற நேரமல்ல. வளர்ந்து வந்த கட்டிடமோ, தொழிலோ சற்றே ஸ்தம்பித்து நிற்கக்கூடிய சூழ்நிலை தெரிகிறது. கூட்டாளிகளுடன் தொழில் சம்பந்தமான சண்டைகள் ஆரம்பம் ஆகலாம். பாகப் பிரிவினைக்கும் இடம் உண்டு. எனவே இந்த ராசி நேயர்கள் இந்த மாதம் பூராவும் இடர்பாடுகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே அமைதியுடனும், இறை பக்தியுடனும் இருப்பதே சிறந்த பரிகாரமாகும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதி மகிழ்ச்சி நிறைந்து காணப்படும். புத்திர பாக்கியம் சிலருக்கு உண்டாகும். புதுத் தொழில், புதுப்பட ஒப்பந்தம், பதவி ஏற்றம், ஊதிய உயர்வு என ஏதோ ஒரு விதத்தில் இந்த இராசிக் காரர்களுக்கு நன்மை ஏற்படும். கலைஞர் களுக்கு கிராக்கி ஏற்படும். நடிகைகள் புதிய பட ஒப்பந்தங்களுக்கு தயாராக இருக்கலாம். ஒப்பனைக் கலைஞர்கள், அலங்கார சாதன விற்பனையாளர்கள், வாகனம் ஓட்டுபவர் கள் கூடுதலான இலாபத்தை அடைவர். ஒரு சிலருக்கு அபூர்வமாக திருத்தலங்களுக்கு செல்லவோ, ஞானிகளை தரிசிக்கவோ வாய்ப்பு கிடைக்கும். விஞ்ஞானிகளும் வியாபாரிகளும், சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டியிருக்கும். நன்மை தரும் மாதம் என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதி அவ்வள வாக நன்கு அமையாது.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திரு வோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங் கள்.

அமைதி குறைந்து அல்லல் நிறைந்து அவதிக்கு ஆளாகும் நிலைதான் அதிகம் தெரிகிறது. எனவே கவனமுடன், செயல் பட வேண்டும். வாக்கு தவறாது நடப்பவர் களுக்கும், வாக்கு தவறுகின்ற நிலை உள்ளதால் அவசரப்பட்டு ஜாமீனோ, வாக்குறுதியோ தரக் கூடாது. நிர்பந்தம் ஏற்படலாம். எனினும் கவனமுடன் தட்டிக் கழித்து விடப் பாருங்கள். அலுவலகப் பெண்கள் மேலதிகாரிகளின் தூற்றலுக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். வேலை பளு அதிகரிக்கும். சங்கடமான மாதம். எனினும் சங்கடங்களைச் சந்தித்தே ஆக வேண்டும். மிகுந்த கவனத்துடன் காரியங்களைக் கவனிக்கவும். வம்பு செய்பவர்களையும், வீண் புரளி செய்பவர்களையும் இனம் கண்டு ஒதுங்கி இருப்பது நல்லது. அனுப வித்து கழிக்க வேண்டிய மாதங்களில் இதுவும் ஒன்று.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் கும்ப ராசிக்காரர்கள் தான் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள். இலாப சனீஸ்வரனும், தனது பார்வையால் அருளைப் பொழிகின்ற குருவும், இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு நன்மையை வாரி வழங்குகிறார்கள். புதுமனை, பதவி ஏற்றம் வாகன யோகம், வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அவரவர் கள் எதிர்பார்த்தபடி பெறுவார்கள். இது வரை புத்திர பாக்கியம் பெறாத இந்த இராசிக்காரர்கள், இந்த மாதத்தில் செய் கின்ற எந்த பரிகாரத்திலும், அது மருத்துவ முறையானாலும், மந்திர, ஜபங்கள் ஆனா லும் கட்டாயம் நன்மையைப் பெறுவார்கள். அதன் காரணமாக புத்திர உற்பத்திக்குரிய காலகட்டம் ஆரம்பமாகி, மனதில் தெம்பை யும், மகிழ்ச்சியையும் பெறுவார்கள். எரி பொருள், எண்ணெய்த் தொழில், விவசாயம் ஆகிய எதிலும் எதிர்பார்த்த நன்மை உண்டு. எதிர்பாராத பண வரவும், சொத்துரிமையும் உங்களை நாடி வரும்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முற்பகுதியை விட பிற்பகுதி நன்மையைக் கூடுதலாகத் தரும். வம்பு வியாஜ்ஜியங்களில் வெற்றி உண்டு. கூட்டுத் தொழில் நன்கு வளரும். வாகன யோகம் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு வாயு, வயிற்றுப் போக்கு என ஏதோ ஒருவிதத்தில் நச்சுத் தொந்திரவு வந்து விரைவில் குணமடைவர். மாதத்தின் முற்பகுதி சாதாரணமாகவே அமையும். வெற்றி தோல்வி நிறைந்த சகட யோகம் உள்ள மாதம். எனவே அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். புதுத் தொழில் மாதத் தின் பிற்பகுதியில் ஆரம்பிக்கலாம். மாதத் தின் முற்பகுதியில் எதுவும் ஆரம்பிக்க வேண்டாம். பாங்க் மற்றும் வருவாய்த் துறை யில் உள்ளவர்கள் கூடுதலான நன்மையும் பாராட்டும் பெறுவர். கலைஞர்களுக்கு நல்ல கால கட்டம் ஆரம்பம். எனவே முயன்று பயன் பெறுக.

பஜாஜ படைப்பு



பஜாஜ் ஸ்டோரேஜ் வாட்டர் ஹீட்டர் ★ பஜாஜ் போர்ட்டபிள்
கெய்ஸர் ★ பஜாஜ் ரூம் ஹீட்டர் ★ பஜாஜ் இம்மர்ஷன் ஹீட்ட

பஜாஜ் வீட்டுபயோக சாதனங்கள்

உஷா ஸ்ரீராம் சவால்

ஆயிரக்கணக்கான குடும்பத்தலைவிகள் "ஆம் அதை மிஞ்ச முடியாது!" என்கிறார்கள்

ஒரு பாதுகாப்பு வெள்ளி ஸ்விட்ச்சிற்காக அவர்கள் "ஆம்" என்கிறார்கள்

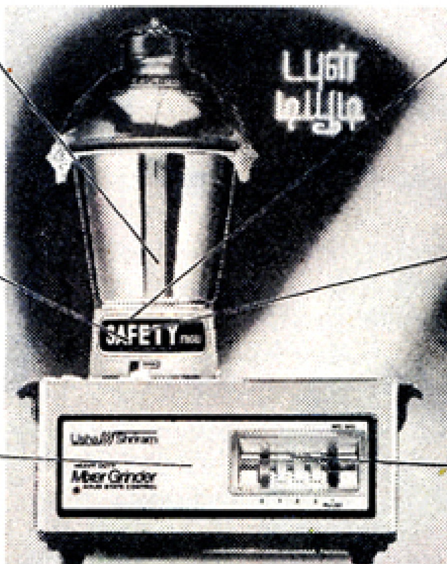
"அது உஷா ஸ்ரீராம் மிக்ஸர் கிரைண்டரை மிகவும் நம்பிக்கைக்குரியதாக்குவதால் எனது வேலையாள் கூட அதைச் சேதப்படுத்த முடியாது"

அதன் ஹெவி டியூடி மோட்டாருக்காக அவர்கள் 'ஆம்' என்கிறார்கள்

"என் இட்லிமாவை அது மிக வேகமாக அரைக்கிறது என்பது உண்மைதான"

விசேடமாக கடினமாக்கப்பட்ட பிளேடுகளுக்காக அவர்கள் 'ஆம்' என்கிறார்கள்

"அது தேங்காயை மிக்க நைஸாக அரைக்கிறது. கல் போன்ற கெட்டியான மஞ்சளையும் அரைக்கிறது"



ஓவர்லோடு பாதுகாப்பு ஒன்றுக்காக அவர்கள் "ஆம்" என்கிறார்கள்

"இனி மோட்டார் எரிந்துபோவதற்கே இடமில்லை. ஏனெனில் தவறுதலாக நான் ஓவர் லோடு செய்தால் கூட யந்திரம் ஓடத்துவங்காது!"

விசேட கப்ளர்களுக்காக அவர்கள் 'ஆம்' என்கிறார்கள்

"மற்ற மிக்ஸிகளில் கப்ளர்கள் உடைந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. உஷா ஸ்ரீராமில் வலுவான கப்ளர்கள் இருக்கின்றன. அதனால் உடைவதில்லை"

பியானோ டைப் ஸ்விட்சுகளுக்கு அவர்கள் 'ஆம்' என்கிறார்கள்

"எவ்வளவு எடுப்பாகவும், இயக்குவதற்கு எவ்வளவு சுலபமாகவும் இருக்கின்றன!"



"நான் எவ்வளவோ மிக்ஸர் கிரைண்டர்களைப் பார்த்து விட்டேன். ஆனால் உஷா ஸ்ரீராமை எதுவும் மிஞ்சவே முடியாது எனக் கண்டேன்."

திருமதி எஸ். சுப்புலட்சுமி

உஷா ஸ்ரீராம்
மிக்ஸர் கிரைண்டர்
அதை மிஞ்ச முடியாது!

இவையும் கிடைக்கின்றன
உஷா ஸ்ரீராம் ஜூஸர்-மிக்ஸர் கிரைண்டர்
தனிச்சிறப்புடைய 3-இன்-1 ஏராளமான
இதர அனுகூலங்களுடன் கூட!

Contrast UA 21 384 Tam

உஷா ஸ்ரீராமின் தயாரிப்பு சாதன வரிசை





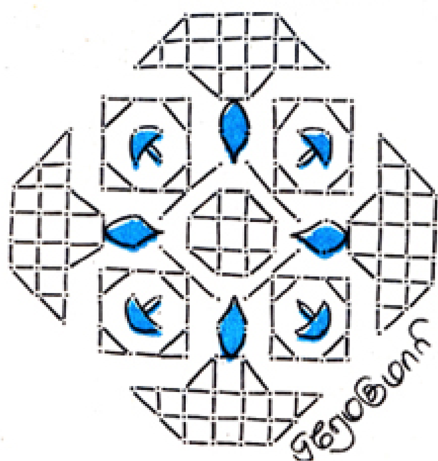




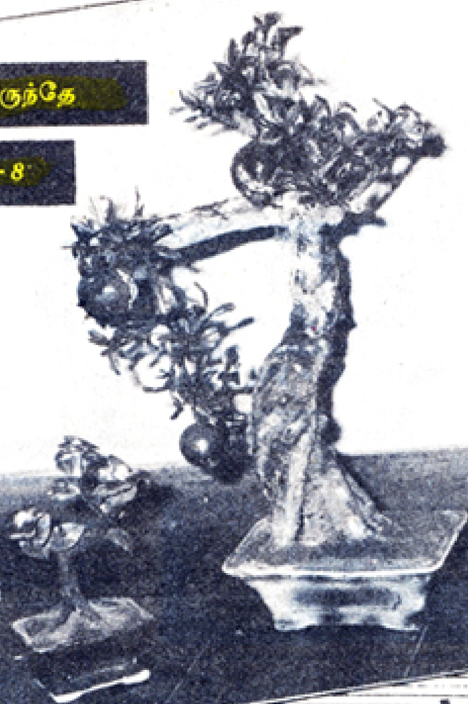
முறைப்படி செய்தால் முழுப் பயன் உண்டு

மக்கட் செல்வத்தைப் பற்றி இதற்கு முன் சில சமயங்களில் லேசாகக் குறிப்பிட்டதை இக் கட்டுரையை தொடர்ந்து படிக்கும் அன்பர்கள் அறிந்திருப்பார்கள். குறிப்பாக குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி சுலபமான மருத்துவ அறிவுரைகளையோ, அறுவை சிகிச்சை முறைகளையோ கூறி விடலாம். பிறக்கும் குழந்தைகளையும், பிறக்காமல் தடுத்து விடலாம். ஆனால் மக்கட் செல்வம் இல்லை எனக் குறைபடுபவர்களுக்குக் குழந்தை பிறப்பதற்கான எளிதான வழியையோ, மருத்துவ முறையையோ செய்ய இயலாத நிலையை இன்று நாம் காண்கிறோம். பிறப்பதைத் தடுப்பது எளிது. ஆனால் பிறவி தருவது என்பது எளிதல்ல. பூர்வ புண்ணியம் இருந்தாலன்றி மக்கட் செல்வம் ஏற்படுவது அரிதே. சிலரது வாழ்க்கையில் காலம் கடந்து குழந்தை பிறப்பதும் உண்டு. இவ்வாறு தாய்மைப்பேற்றை அடைவதற்குமருந்தும், ஹோமமும், சிலஇரத்தினங்களும் உதவுகின்றன. அவ்வாறு தாமதமாவதற்குரிய காரண காரியத்தைக் கை ரேகை மூலம் நாம் நன்கு அறிய முடியும். அவ்வாறு அறிந்து அதற்குரிய பரிகாரமும் செய்யலாம். ஒரு பெண்ணின் இடது கையிலுள்ள சந்திர மேடும் ஜனனேந்திரியமும் மிகவும் நுட்பமான தொடர்பை உடையன. எந்த சகோதரிக்குத் திருமணம் ஆகி பல ஆண்டுகள் கழிந்தும் குழந்தைச் செல்வம் இல்லையேயோ அந்தச் சகோதரியின் இடது கையில் உள்ள சந்திரமேடு குறுகியும், பல ரேகைகளால் நிரப்பப்பட்டும் படத்தில் உள்ளது போல் (0) காணப்படும். அப்படிப்பட்ட சகோதரிகளின் கருப்பப் பை கருங்கியும் பின்நோக்கி வளைந்தும் காணப்படும். இந்த நுட்பமான அமைப்பை எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தால் நன்கு அறிந்து கொள்ளலாம். இதற்கு நவீன மருத்துவ முறைகள் மூலம் சிகிச்சை அளித்தும் பயன் பெறாத சகோதரிகள் பலரைப் பார்க்கலாம். இதற்குக் காரணம் அவர்களது கட்டை விரலின் கீழ் சங்கிலி ரேகை (x — y) இல்லாதது ஒன்று. மற்றொன்று அவரது கணவரிடமும் குறை உள்ளது என்பதை அச் சகோதரியின் திருமண ரேகை அருகே இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சிறு ரேகைகள் தோன்றியிருப்பதைக் (m — n) கொண்டு அறியலாம். இப்படிப்பட்டவர்கள் மருத்துவ சிகிச்சையுடன் சில கிரக பரிகாரங்களாக வேள்விகள், ஹோமங்கள் ஆகியவற்றை செய்ய வேண்டும். தனக்குரிய இரத்தினம் எது என அறிந்து அதை மோதிரமாகப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பெரியார் மாவட்டத்தில் ஒரு ஆசிரியைக்கு இத்தகைய குறை இருந்து மேற்படி பரிகாரங்களை முறைப்படிச் செய்ததால் 13 ஆண்டுகளுக்குப் பின் ஆண் மகவு ஒன்றை அவர்கள் பெற்றார்கள். எனவே முறைப்படி சிகிச்சை செய்தால் பலன் இல்லாமல் போகாது. அதற்காக 'மருத்துவம் ஒன்றை மாத்திரம் நம்பி பயனில்லை. அதே போல சடங்குகள் மூலம் பரிகாரம் செய்தால் மட்டும் போதாது. மணி, மந்திரம், மருந்து என மூன்று வித பரிகாரங்களையும் நன்கு அறிந்து செய்தால் கட்டாயம் குழந்தை இல்லாதவர்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும். மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எந்த சிக்கலையும் தீர்த்துக் கொள்ள நமது முன்னோர்களின் சாத்திரங்கள் பரிகார வழிகளைக் காட்டியுள்ளன. அவற்றை முறைப்படி செய்தால்தான் முழுப் பயனையும் அடைய முடியும். அத்துடன் அவற்றில் முழு நம்பிக்கையும் வேண்டும். நம்பிக்கை இல்லையெனில் வாழ்க்கையில் வெற்றி காணவே முடியாது.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்:



வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே — 8



முதலீடில்லாத ஒரு தொழில்

இக்காலத்தில் பெண்கள் சோம்பி இருப்பதை விரும்புவதே இல்லை. கல்லூரிப் படிப்பு முடித்தவுடன் வேலை கிடைக்கும் வரையிலோ அல்லது திருமணம் ஆகும் வரையிலோ பலவித வகுப்புகளுக்குச் சென்று பெயிண்டிங், பொதிக், பூ அலங்காரம், கேக், ஜாம், செய்தல் போன்ற கலைகளைக் கற்றுக் கொள்வது பொழுது போக்கு மட்டுமல்ல, பேஷன் கூட. இப்படிக் கற்றுக் கொண்ட கலைகளை பல பெண்கள் வேலைகிடைத்ததுமோ அல்லது திருமணமான பின்போ அப்படியே விட்டு விடுகிறார்கள்.

"வீட்டில் இருந்து கொண்டே வகுப்புகள் நடத்தி பணம் சம்பாதிக்கலாமே?" இப்படிக் கேட்பது நானில்லை. சுமார் 17 ஆண்டுகளாக நியூ ஆவடி ரோடில் உள்ள தனது இல்லத்தில் சுமார் 15 விதமான வகுப்புகள் எடுக்கும் திருமதி செல்லம் கோபால கிருஷ்ணன் அவர்கள் தான்.

இவர் எப்படி இவ்வளவு கலைகளைக் கற்றுக் கொண்டார்? திருமணமான புதிதில் பகல் பொழுது 'போர' டிக்காமல் இருக்க இந்தோ — நிப்பன் கல்சுரல் எக்ஸ்சேஞ்ச் சொஸைடி ஏற்பாடு செய்த வகுப்பில் சேர்ந்தார். ஜப்பானிலிருந்து வரவழைக்கப் பட்ட பெண்களிடம் இகபானா, பூசெய்தல், போன்ஸாய், ஒரிகாமி போன்ற பல கலைகளைக் கற்று சான்றிதழும் பெற்றார். ஸ்ரீன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கேடரிங் டெக்னாலஜியில் சேர்ந்து சமையல், பேக்கரி வகைகளையும் காலேஜ் ஆஃப் ஆர்ட்ஸ் அண்ட் கிராஃப்டில் பணிபுரியும் ஒரு கலைஞரிடமிருந்து பதிக், ஆயில் பெயிண்டிங் வகைகளையும் கற்றுக் கொண்டார். பலர் இவரிடம் இவைகளைக் கற்றுத் தரும்படி வேண்டவே வகுப்புகளை ஆரம்பித்து விட்டார்.

எந்தக் கலையையும் குருவின் மூலம் கற்றுக் கொண்டபின் நாமே பல மடங்கு வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற கொள்கை உடைய இவர் ஆயிரக்கணக்கான மாணவிகளுக்குக் குருவாக இருந்து பலவித கலைகளைக் கற்பித்து வருகிறார்.

வகுப்புகளை எப்படி எடுக்கிறார்? வீட்டு வேலை பாதிக்கப்படுவதில்லையா?

"நான் பலவித வகுப்புகள் எடுத்தால் கூட குக்கரி, கிரேப் பேப்பர் என்று கேட்க

பதிக், பெயிண்டிங் இவைகளுக்கு இளம் மாணவிகளிடையே நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. தினமும் காலை 10.30 to 2 பிறகு மாலை 2.30 to 5 என்று வகுப்புகள் வைக்கிறேன். காலையில் குக்கரி, ஜாம், ஜூஸ், கேக் இவைகள் சம்பந்தமான வகுப்புகளையும் மாலையில் பெயிண்டிங், பூ செய்தல், பதிக் போன்ற வகுப்புகளையும் நடத்துகிறேன். என் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி விட்டதால் அவர்களை கவனிக்கும் நேரம் மிச்சம். காலையிலேயே வீட்டு வேலைகளை முடித்துவிடுவேன். என்வகுப்புகளால் குடும்பத்தினருக்கு எவ்வித இடைஞ்சலும் ஏற்படாததால் அவர்கள் இதற்கு எதிர்ப்பு ஒன்றும் தெரிவிக்க வில்லை. இதையே நான் ஒரு ஒத்துழைப்பாகக் கருதுகிறேன்'' என்கிறார் திருமதி செல்லம்.

மாணவிகளை எப்படித் தேர்வு செய்கிறார்?

ஒவ்வொரு கலையும் சுமார் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் கற்பிக்கப் படுகின்றன. வாரம் இரண்டு வகுப்புகள் நடைபெறும். மாணவிகளின் வயதுக்கு ஏற்ப வகுப்புகளில் சேர்த்துக் கொள்கிறார். 15 முதல் 17 வயதுள்ள பெண்களை பேக்கரியிலும், 17 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை குக்கரியிலும், 7 வயது முதல் பெரியவர்கள் வரை திறமையும் ஆர்வமும் உள்ளவர்களாக இருப்பின் டிராயிங், பெயிண்டிங்கிலும் 14 வயதுக்கு மேல் பூவேலை செய்தல்,துணியில்பெயிண்டிங்செய்வதுபோன்றவற்றிலும் சேர்த்துக் கொண்டு பயிற்சி அளிக்கிறார். தினமும் 3 பகுதிகளாக சொல்லிக் கொடுக்கிறார்.

குக்கரி வகுப்புகளைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிறார்?

''தற்போது எல்லோரும் பலவித நவீன ஹோட்டல்களில் பலவிதமான உணவு வகைகளை ருசித்து பழகி விட்டோம். எனவே வீட்டுச் சமையலையும் வெரைட்டியாகச் செய்ய விரும்புகிறோம். இவ்வகை உணவுகளை வீட்டிலேயே தயாரிப்பதால் சுகாதாரம் நிலவுகிறது. பணச்செலவும் குறைவு. எனவே குக்கரி வகுப்புகளில் சைனீஸ், வெஸ்டர்ன், காண்டினெண்டல், இண்டியன் டிஷ்ஷஸ், டெஸர்ட்ஸ், ஐஸ் கிரீம், ஸ்னேக்ஸ் போன்றவற்றையும் பேக்கரியில் பஃப்ஸ், பேஸ்டரீஸ் குக்கீஸ் பேக்ட் டிஷ்ஷஸ், ஐஸிங் போன்றவற்றையும் தவிர ஜாம், கெச்சப், ஜூஸ் தயாரிப்பதையும் சொல்லிக்கொடுக்கிறேன். காய்கறிகள் நறுக்குவது, அரைப்பது போன்றவற்றை மாணவிகளே செய்கிறார்கள். செய்முறை விளக்கத்தை முன்னதாகவே கொடுத்து எழுதச் சொல்லிவிடுவேன். பிறகு பயன் படுத்தும் பொருட்களை நேரில் காட்டி அதன் பெயர், தன்மை, அளவு இவற்றையும் விளக்கி அவர்கள் முன்னிலையிலேயே உணவு வகைகளைச் செய்து முடிவில் அவர்கள் அனைவருக்கும் விநியோகித்துவிடுவேன்." (பேட்டி சமயம் செய்து கொண்டிருந்த சைனீஸ் வெஜிடபிள் புலவும், குருமாவும் நாசியைத் துளைத்தது உண்மை.) இதனால் மாணவிகளுக்கு ஒரு ஈடுபாடு ஏற்படுவதுடன் நேரடியான பயிற்சியும் கிடைக்கிறது. சமயலைப்பற்றி ஆனா, ஆவன்னா தெரியாத பல மாணவிகள் இரண்டு மாதப்பயிற்சிக்குப் பிறகு எக்ஸ்பர்ட் ஆகிவிட்டார்களாம்.

இவரது கைவேலை வகுப்புகளில் பலவிதப் புதுமையான கலைகளைக் கற்பிக்கிறார். கடைகளில் ரூ 40, ரூ 50 என்று விலைகொடுத்து வாங்கும் செயற்கைப் பூக்கொத்துகளை குறைந்த விலையில் ஸாடின், விசேஷமான கிரேப் பேப்பர் (டீலக்ஸ்



வேண்டும். ஒரு ஷீட் ரூ 2 தான்) இவற்றில் அழகாக உருவாக்கி விடலாம். பேப்பர் பூக்கள் 4 மாதங்கள் வரை நிறம் மங்காமல் இருக்கும். விசேஷ களிமண், மெழுகு இவற்றைக்கொண்டும் மிக அழகான பூக்கள், செயற்கை போன்ஸாய் போன்றவற்றை உருவாக்கிக் கற்பிக்கிறார்.

கேமல், க்ரைலின் போன்ற வண்ணங்களைக்கொண்டு புடைவை, மெத்தை விரிப்பு, துப்பட்டா இவற்றில் பெயிண்ட் செய்வது, ஆயில் பெயிண்டினால் இயற்கைக் காட்சிகளை கேன்வாஸில் பெயிண்ட் செய்வது, ஒயர், குண்டூசி, நூல், இவற்றைக் கொண்டு வால் ஹேங்கர்ஸ் பரிசுப்பொருட்களை விதவிதமாகப் பேக் செய்வது போன்றவை இவர் கற்பிக்கும் இதரக் கலைகள். புதிய பூக்களைக் கொண்டு இகபானா உருவங்களை உண்டாக்கும் வெஜிட பிள் கார்விங் வரை பல நூதனக் கலைகளையும் இவரிடம் கற்கலாம்.

இவர் இவ்வளவு கலைகளைக் கற்பித்த போதும் ஒவ்வொன்றிலும் மிகச்சிறப்பான தேர்ச்சி பெற்றிருப்பது இவரது தனிச் சிறப்பு. இவரும் இவரது மாணவிகளும் உருவாக்கும் 'பதிக்' உருவப் படங்களுக்கு வெளி நாடுகளில் ஏக வரவேற்பாம். படங்களின் வண்ணச் சேர்க்கை, நுட்பமான கலைத் திறன் இவற்றிற்கு ஏற்ப ரூ 300 முதல் ரூ 1000 வரை கூட ஒவ்வொரு படமும் விற்பனை ஆகிறது. சில தனியார் நிறுவனங்கள் இவர்களிடம் ஆர்டர் கொடுத்து வாங்கி வெளி நாட்டிற்கும், உள்ளூர் பெரிய நிறுவனங்களுக்கும் விற்கின்றன். எலக்ட்ரானிக் துறையிலும், தொழில் நுட்பத் துறையிலும் மிகவும் முன்னேறியிருந்தால் கூட வெளி நாட்டவர் பழமையான கலைகளை ஆர்வமுடன் பாராட்டுகிறார்கள். 'பொதிக்' இந்த வகையில் நல்ல லாபம் தரும் கை வேலை.

இவரிடம் இக்கைவேலைகளைக் கற்றுக் கொள்வதால் என்ன லாபம்?

"என் மாணவிகள் என்னிடம் கற்றுச் செல்லும்போது அக்கைவேலையை ஒரு பொழுது போக்காக மட்டுமல்லாமல் பணம் சம்பாதிக்கும் தொழிலாகவும் மேற்கொள்ள நான் உதவுகிறேன். உதாரணமாக என்னிடம் பிறந்தநாள், கெட்டுகெதர் பார்ட்டி இவைகளுக்காக சிலர் கேக், ஐஸ் கிரீம், பிஸ்கட் இவைகளுக்கு ஆர்டர் கொடுப்பார்கள். அப்போது என்னிடம் பயின்ற மாணவிகளையும் அழைத்து அவர்கள் உதவியுடன் ஆர்டரை செய்வேன். இதனால் அப்பெண்களுக்கு வருவாய் ஏற்படுகிறது. இதே போல் 'பதிக்' ஆர்டரையும் மாணவிகள் உதவியுடன் செய்வேன். தவிர இரு மாணவிகள் வங்கிக் கடன் உதவி பெற்று ஜாம், ஊறுகாய்கள் தயாரிக்கிறார்கள்."

இவரது சாதனைகள், பிரச்னைகள் என்ன?

"நான் வகுப்புகள் தொடங்கி 17 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இதுவரை எந்த வகையிலும் விளம்பரமே செய்ததில்லை. ஒரு மாணவி மூலம் விவரம் அறிந்து மற்றவர்கள் சேருகிறார்கள். இப்படி இந்த 17 வருடங்களில் சுமார் 14,000 மாணவிகள் என்னிடம் பல கைவேலைகளைக் கற்றுள்ளார்கள். இதனையே நான் பெரிய சாதனையாகக் கருதுகிறேன். தவிர நகரில் நடக்கும் எக்ஸிபிஷன்களில் இகபானா முறையில் பலர் அலங்காரம் செய்ததுண்டு."

"என் கையே எனக்கு உதவி என்று இருப்பதால் பிரச்னைகள் எதுவும் கிடையாது. முதலீடு எதுவும் இல்லாத ஒரு தொழில் ஆகையால் பணப்பிரச்னை இல்லை.



ஒருமுறை கிஸான்; மறுமுறை 50 பை குறைவில் கிஸான்:

ஒவ்வொரு கிஸான் பிஸ்கட் பாக்கெட்டின் மீதும் ஒரு "50 பை மீண்டும் வாங்க உதவும் தள்ளுபடிக் கூப்பன்" இருக்கும். எனவே நீங்கள் கிஸான் பிஸ்கட்டுகளை சலுகையுடன் வாங்க வேண்டும் மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். மீண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் காலியான பாக்கெட்டின் 50 பை தள்ளுபடிக் கூப்பனை கடையில் கொடுத்து தள்ளுபடியை அனுபவித்துக் கொண்டு, கிஸானின் ராஜ போக சுவை இன்பத்திற்கு "மீண்டும் மீண்டும்" என்று கூறிக் கொண்டே இருங்கள்.

50P. OFF

Kissan



109

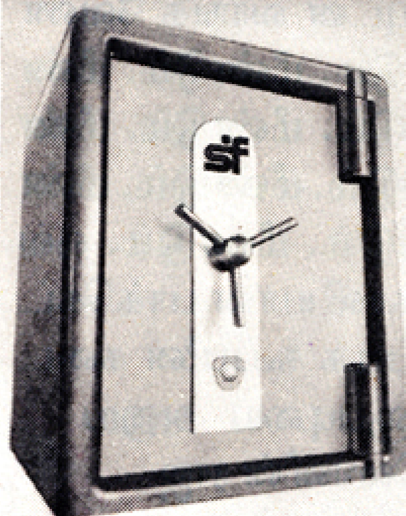
கிஸான் பிஸ்கட்ஸ்

சுவை இன்பம்...ராஜபோகம்!

பிரசித்தி பெற்ற கிஸான் வழங்கும் உயர்தர பிஸ்கட்டுகள்

Visesh/KPL/8936/Ta

உங்கள் நம்பிக்கை வளர வளர பெருகி வருகிறது எங்கள் பொறுப்பு



35 ஆண்டுகளாக, சுந்தரம் பைனான்ஸில் எங்களுக்கு மிக முக்கியமானதாக இருந்து வந்திருப்பது...

நம்பிக்கை.

ஆம். சுமாராக ரூ.150 கோடிகளின் பொறுப்பினை எங்களிடம் ஒப்படைத்திருக்கும் 1,25,000 டெபாசிட்தாரர்களின் நம்பிக்கை.

எங்கள் டெபாசிட்தாரர்களில் சில குடும்பங்கள் மூன்று தலைமுறைகளாக எங்களிடம் டெபாசிட்டுகளை வைத்துள்ளனர். இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள நாங்கள் செய்வது, டெபாசிட்தாரர்களை மிக முக்கியமானவர்களாக கருதுவதுதான்.

அவர்களுக்கு நாங்கள் அளிக்கும் சேவையின் தரமும் முறையும் மிகச்சிறந்ததாக இருக்க வேண்டுமென்பதில் குறிப்பாக இருக்கிறோம். மேலும், நீங்கள் உழைத்துச் சேர்த்த பணத்தின் பாதுகாப்பு பற்றி நாங்கள் மிகுந்த அக்கறை கொண்டுள்ளோம். க்ரைஸில் (CRISIL) அளிக்கும் மிக உயர்ந்த 'TAAA' மதிப்பீட்டினை இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாகப் பெற்ற நிதி நிறுவனம் சுந்தரம் பைனான்ஸ் என்பது இதற்குச் சான்று.

எங்களிடம் உங்கள் நம்பிக்கை பெருகப் பெருக, நீங்கள் எங்களிடம் ஒப்படைக்கும் பொறுப்புகளும் அதிகரிக்கின்றன. முன்னணியில் நிற்கும் இந்த பைனான்ஸ் கம்பெனியின் நோக்கில் எப்போதும் முதலிடம் வகிப்பவர் ஒருவர்... நீங்கள்தான் - எங்கள் மதிப்பிற்குரிய டெபாசிட்தாரர்.

டெபாசிட்டுகளை வரவேற்கிறது

இப்பொழுது கீழ்க்கண்ட திட்டங்கள் மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் டெபாசிட்டுகளை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

திட்டம் I கூட்டு டெபாசிட்டுகள்

காலம் (மாதங்கள்)	குறைந்தபட்சத் தொகை	முதிர்வடையும் போது மதிப்பு	முதிர்வடையும் போது மதிப்பு (ஒவ்வொரு அதிகப்படி ரூ.1000/க்கும்)	ஆண்டு வருமானம்
	ரூ.	ரூ.	ரூ.	%
25	3,000/-	4,002/-	1,334/-	16.03
36	3,000/-	4,545/-	1,515/-	17.17
48	3,000/-	5,220/-	1,740/-	18.50
60*	3,000/-	6,015/-	2,005/-	20.11

* மாதக்கணக்கின்படி வட்டி கூட்டப்படுகிறது. 5 ஆண்டுகளில் டெபாசிட் தொகை இரட்டிப்பாகிறது.

திட்டம் II: பிக்சட் டெபாசிட்டுகள்:

காலம் (மாதங்கள்	குறைந்தபட்சத் தொகை	வட்டி விகிதம் (ஆண்டிற்கு)	வட்டி தரப்படும் காலக்கணக்கு
	ரூ.	%	
25	3,000/-	13.5%	இருமாதங்களுக்கொரு முறை
36	3,000/-	14.0%	இருமாதங்களுக்கொரு முறை
48	3,000/-	14.0%	இருமாதங்களுக்கொரு முறை
60	10,000/-	14.0%	மாதந்தோறும்

1) [illegible] ரூ.5,000/- [illegible] ரூ.1000/- [illegible]

2) [illegible]

3) [illegible]

4) [illegible]

5) [illegible] 14% [illegible] 31 [illegible] 14% [illegible] 31 [illegible]

6) [illegible]

7) [illegible] 80% [illegible] 2% [illegible]

8) [illegible]

[illegible] 21 பட்டுல்லாஸ் சாலை, சென்னை 600 002-[illegible] 1977-[illegible]

அ) கம்பெனியின் பெயர் : சுந்தரம் பைனான்ஸ் லிமிடெட்

ஆ) கம்பெனி நிறுவப்பட்ட தேதி : ஆகஸ்டு 11, 1954

இ) [illegible] : [illegible]

[illegible]

[illegible] : [illegible] 21 பட்டுல்லாஸ் சாலை, சென்னை 600 002 [illegible]

ஈ) கம்பெனி நிர்வாகம் பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள் : [illegible]

உ) இயக்குநர்களின் பெயர், முகவரி மற்றும் தொழில்:

பெயர்	முகவரி	தொழில்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 006.	தொழிலதிபர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 017	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 020	ஓய்வு பெற்ற அரசு அதிகாரி
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 031.	ஓய்வுபெற்ற அரசு அதிகாரி
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 018.	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 086	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 018	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 028	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 020.	கம்பெனி இயக்குநர்
[illegible]	[illegible] சென்னை 600 018.	கம்பெனி இயக்குநர்

ஊ) [illegible]

ஆண்டு முடிவு	இலாபம் வரிக்கு ஒதுக்கும் முன்	இலாபம் வரிக்கு ஒதுக்கிய பின்	அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்டு
		(ரூ. இலட்சங்களில்)	
31.03.1987* (3 மாதங்கள்)	122.09	115.34	4%*
31.03.1988	592.57	460.07	20%
31.03.1989	899.16	636.16	20%

*ஆண்டுக்கு 16% [illegible]

எ) [illegible]

பொறுப்புகள்	31.3.89 அன்று	31.3.88 அன்று	சொத்துக்கள்	31.3.89 அன்று	31.3.88 அன்று
(ரூ. இலட்சங்களில்)			(ரூ. இலட்சங்களில்)		
பங்குமூலதனம்	600.00	600.00	நிலையான சொத்துக்கள்*	3516.43	2325.97
[illegible]			முதலீடுகள்	333.55	311.58
[illegible]	1983.19	1507.82	[illegible]		
[illegible] கடன்கள்	4156.35	2436.28	[illegible] சொத்துக்கள்	22976.13	18853.97
[illegible] கடன்கள்	14415.75	12792.55	[illegible]	1197.78	672.29
[illegible]	6828.80	5138.13	[illegible]	-	-
			[illegible]	-	-
மொத்தம்	28024.09	22474.78	மொத்தம்	28024.09	22474.78

*சொத்துக்களின் மதிப்பு [illegible]

[illegible]

	31.3.1989 ரூ.	31.3.1988 ரூ.
i) [illegible]	60,70,335	65,03,190
ii) [illegible]		
அ) [illegible]	30,06,723	28,16,114
ஆ) [illegible]	50,55,050	38,24,038
இ) [illegible]	7,40,651	3,01,343
iii) [illegible]	31,49,015	13,12,642

ஏ) 1. [illegible] ரூ.238.31 கோடிகள்

2. 31.3.89 [illegible] ரூ.144.18 கோடிகள்

ஐ) [illegible]

ஒ) [illegible]

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

இடம்: சென்னை
தேதி: 28.6.1989

[illegible]

[illegible] 1989 [illegible]

சுந்தரம் பைனான்ஸ் லிமிடெட்

21 பட்டுல்லாஸ் சாலை, சென்னை 600 002

சுந்தரம் பைனான்ஸ் — முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக முன்னணியில் நிற்பது

குறைந்த அளவே ஃபீஸ் வாங்கினாலும் நல்ல வருவாய் உள்ள தொழில் இது. ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் தேவையான காய்கறிகள், மாவு வகைகள், கைவேலை வகுப்பு என்றால் பெயிண்ட், பேப்பர், துணிகள், வண்ணப்பொடிகள் போன்ற பொருட்களை முன்னதாகவே வாங்கி வைத்து விடுவேன். என் வீட்டிலுள்ள பணிப்பெண்கள் எனக்குப் பல வகைகளில் உதவியாக இருப்பதால் கடைக்குப் போகும் வேலைகூட எனக்கு இல்லை.''

இப்படி மனத்துக்குப் பிடித்த வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு, "பிரச்னையே இல்லை, சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்'' என்று சொல்லும் ஒரு பெண்மணியைப் பார்ப்பதே ஓர் அரிய விஷயம்தானே?

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒன்று அல்லது பல திறமைகள் மறைந்திருக்கலாம். ஆர்வமிருப்பின் கற்றுக்கொண்டு, கற்றதைப் பிறகு மற்றவருக்குக் கற்பித்துப் பயனடையலாம். தூசு படிந்த கலைகளை கொஞ்சம் தட்டி எழுப்பி, ''எனக்கு இவைகளைச் செய்ய எங்கே நேரமிருக்கு?'' என்று மூக்கால் அழாமல் சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட்டால் எப்போதோ கற்றுக் கொண்ட ஹிந்தி, வாய்ப்பாட்டு, வாத்தியங்கள், நடனம் இவைகூட சம்பாதிக்க வழிகாட்டும் நமக்கு. மனமுண்டானால் மார்கமுண்டு.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

தங்கள் கம்பெனியின் வேக்வம் கிளீனரை இயக்கிக் காட்டுகிறேன் என்று சொல்லிக் கொண்டு ஒரு சேல்ஸ்மேன் போன மாதம் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். அரை மனத்துடன் நாங்கள் ஒப்புக் கொண்டோம். கிளீனரில் ஒரு பெரிய டியூபைப் பொருத்தி, சுவர், ஜன்னல், ஃபேன், டி.வி. என்று எல்லா இடங்களிலும் அதை நீட்டினார். வாவ்! நிமிடத்தில் அத்தனை தூசு, தும்பு, ஒட்டடை அவ்வளவும் போன இடம் தெரியவில்லை!

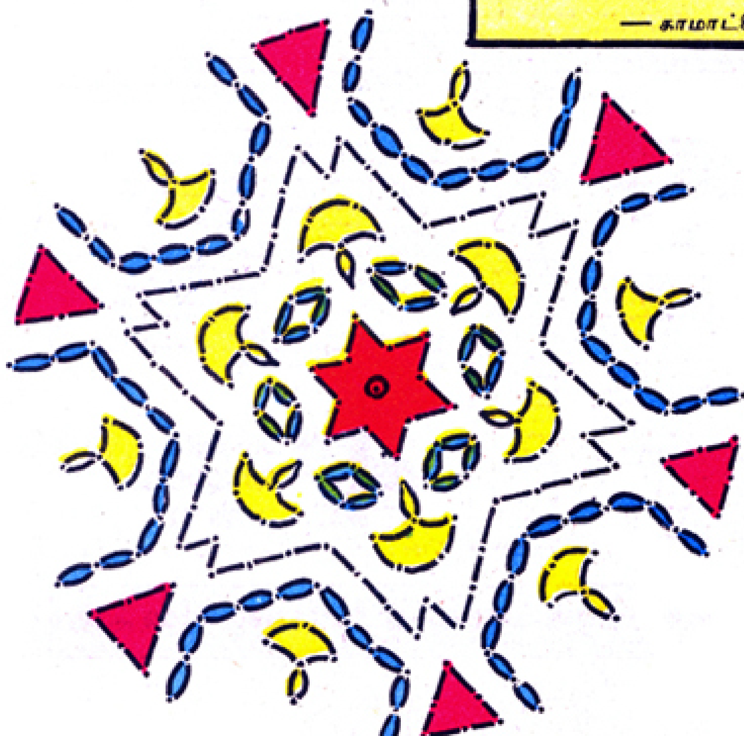
அத்தனை அழுக்குகளையும் ஒரு பந்து போல் டியூபிற்குள்ளிருந்து எடுத்துக் காட்டினார். அட, இந்தச் சாதனம் அவசியம் வாங்க வேண்டியதுதான் என்று நினைத்து அதன் விலையைக் கேட்டோம். மயக்கம் வராத குறைதான். நாலாயிரம் ரூபாய்!

இத்தனை விலை கொடுத்து நடுத்தர வர்க்க மக்களால் வாங்க முடியுமா?

ஒரு யோசனை. இப்படிச் செய்தால் என்ன?

அதாவது டி.வி., வீடியோ, சைக்கிள், காமிரா என்று எத்தனையோ பொருள்கள் வாடகைக்குக் கிடைக்கின்றன. அது போல் வாக்குவம் கிளீனரையும் ஏன் யாராவது வாடகைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது? இப்படி வாடகைக்குக் கிடைக்குமானால் மாதத்திற்கு ஒரு முறை கிளீனரை வாடகைக்கு எடுத்து வீட்டைப் படுசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளலாமே! யாராவது முன் வருவார்களா?

— காமாட்சி சந்திரசேகர்.





எதிர்பார்ப்பு

மாலை மணி ஐந்து. எண்ணையேறி பளபளக்கும் செம்மரத்தூணை அணைத்தபடி தெருவில் தம்பலாகப் போகும் மனிதர்களைப் பார்த்தபடி பாரு நின்று கொண்டிருந்தாள். வாயில் தாவணியும் முரட்டு, சீட்டிப் பாவாடையும் அவள் வயதுக்கு சற்றே மீறிய உடல் வளர்ச்சியைப் போர்த்தியிருந்தது. ஆனால் உள்ளத்தில் புரையோடிய கலவரத்தின் நிழல் முகத்தில் கப்பிக் கிடந்தது.

மறுநாள் பரீட்சை முடிவுகள் வெளியாகிவிடும். மற்றவர்களைப் போலல்ல அவள். பத்தாம் கிளாஸ் பரீட்சையை அவள் மூன்றாவது முறையாக எழுதியிருந்தாள். இதைப் போல பரீட்சை முடிவுகளை இரு முறை ஆவலுடன் எதிர் பார்த்து தோற்று விட்டாள். இந்தத் தடவையும் அவள் ஏமாற விரும்பவில்லை. பாருவின் கண்கள் மூடிக் கொண்டன. தெருவில் போகும் ஜனங்களின் காட்சி மறைந்து விட்டது. எல்லோர் கையிலும் விரித்தபடி ஒரு நியூஸ் பேப்பர். 'பாஸ்' 'பாஸ்' என்று மாணவர்களின் கூச்சல் கூரையை எட்டுகிறது. பாருவுக்குத் தாங்க வில்லை. தோளை உலுக்கிக் கொண்டு கண்ணைத் திறந்து பார்த்தாள். எறும்பு சாரி போல் ஜனங்கள் நெருக்கியடித்துக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். பாருவுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. விருட்டென்று வாசற் படியை விட்டிறங்கி தெருவில் ஓரமாக நடக்கலானாள்.

முச்சந்தியம்மன் கோயில் சிறியது தான். ஆனால் மகாத்மியமோ பெரியது. அந்த வீதியிலுள்ள அத்தனை பேரின் துயரத்தையும் அவள் தானே துடைக்கிறாள். அந்த நம்பிக்கைக்குப் பாரு மட்டும் விதி விலக்கா?

கண்மூடி, கை கூப்பியவாறு பாரு, அம்மன் சந்நதியில் நின்று கொண்டிருந்தாள். பின்னாடி கபம் கட்டிய குரலில், 'அம்மா, தாயே' என்று யாரோ தெளிவில்லாமல் முணு முணுப்பது கேட்டது. பாரு திரும்பிப் பார்த்தாள். அது தெருக் கோடி தைலாம்பாள் தான். அவள் பெண்ணுக்கு டி.பி. நோய் முற்றிப்போய் மீளாப்படுக்கையிலிருக்கிறாள். அவள் பிழைத்தெழுந்தால் இவள் நூற்றியெட்டு தேங்காய் உடைப்பாளாம். பாருவின் கண்கள் மீண்டும் அம்மன் மீது நிலைத்தன. 'தாயே, எனக்கு டி.பி. வந்தாலும் பரவாயில்லை. இந்த பரீட்சை பாஸாகி எல்லோர் முன்னிலையிலும் நான் நிமிர்ந்து நடந்தால் போதும்! பாருவின் கண்கள் பேசி முடித்து விட்டன.

"ஏம்மா, பாரு பொண்ணு, நாளைக்கு பரீட்சை ரிசல்ட் போடறாப்பலயா?" விபூதியை எடுத்துக் கொடுத்துக் கொண்டே பூசாரி கேட்டார்.

பாரு தலையை ஆட்டினாள். கை இயந்திரமாக பூசாரி கொடுத்த விபூதியைக் கொள்ள நீண்டது.

"எங்க பழனி வேலு கூட எழுதியிருக்காம்மா. உனக்குக் கண்டிப்பாக இந்தத் தடவை பாஸாகி விடும். கவலைப் படாமல் போய் வாம்மா."

பூசாரி வரம் கொடுத்தாகி விட்டது. ஆனால் சாமியின் வரம் எப்படியோ? வினவியபடி கோவிலைவிட்டு இறங்கினாள். கோவில் த்வஜஸ்தம்பம் அவள் கண்ணுக்குத் தென்பட்டது. அவள் பிரச்னை இதை விட அல்லவா பெரிதாகயிருக்கிறது?

"பாவம், குதிச்சு திரிஞ்சுக்கிட்டிருந்த பொண்ணு இப்படி பதுமையாக போயிடுச்சே" பூசாரி அங்கலாய்த்தது அவள் காதில் விழாமலில்லை. பாவம், பூசாரி நல்லவர்தாம். திரும்பிப் பார்க்காமல் வீட்டை நோக்கி விரைந்தாள்.

வழியில் ஸ்டாம்பு வெண்டர் வீட்டு மாமி யாரிடமோ வம்பு பேசிக் கொண்டு நின்று கொண்டிருந்தாள். பாருவுக்கு எப்பொழுதும் அவளைப் பார்க்கவே வெறுப்பு தட்டும். அப்பொழுதிருந்த மனோ நிலையில் அவளைப் பார்க்காமல் ஓடிவிட்டால் போதுமென்று நினைத்தாள். பூமியைப் பார்த்தபடியே விறுவிறு வென்று சாரைப் பாம்பு மாதிரி நகர்ந்தாள். ஆனால் ஸ்டாம்பு வெண்டர் மாமியா இவளை விடுவாள்?

"ஏண்டி பாரு, இந்த தடவையாவது பாஸ் பண்ணி விடுவாயா?"

பாருவுக்கு பற்றிக் கொண்டு வந்தது.

"எனக்கு ஜோசியம் தெரியாது மாமி." என்று கூறி விட்டு விடு விடு வென்று நடந்தாள்.

"இந்த பொண்ணுக்கு படிப்பு ஏறாவிட்டாலும் கர்வம் நன்றாக ஏறிக்கிடக்கு" என்று மாமி கொடுத்த சர்டிபிகேட் பாருவின் காதிலும் விழுந்தது. கசிந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு பாரு வீட்டில் நுழைந்தாள்.

— சரயூ —



வீணாகிப்போன பாட்டரிகள், டூவீலர்களின் ஹெட்லைட்டின் பல்புகள் பீஸாகிப் போய் விட்டால் தூரப் போடாமல் எடுத்து வையுங்கள். பாட்டரியின் மீது அழகான கிப்ட் பேப்பரை ஒட்டுங்கள். அதன் மீது ஸ்கூட்டர் பல்பு (பீஸாகிப் போனது) எடுத்து பல்பின் மீது கலர் கிளாஸ் பேப்பரை ஒட்டுங்கள். இப்பொழுது வீட்டுக் கொலுவில் உள்ள பூங்காவில் ஆங்காங்கே நிறுத்தி வையுங்கள். பூங்காவில் கலர் பல்புகள் எரிவது போல் அழகாக இருக்கும்.

— பாலா.

வீட்டுக் கூடத்தில் யாரையும் காணோம். அம்மா புழக்கடையிலிருப்பாள். தம்பி தங்கைகள் அக்கம் பக்கத்து வீடுகளுக்கு விளையாடப் போயிருப்பார்கள்.

அழுக்கேறிய ஈஸிசேர் பாருவுக்கு அடைக்கலம் கொடுத்தது. உடல் சுமையை அதில் சரித்து விட்டு கண்ணை மூடிக் கொண்டாள். மறுபடியும் மனம் கேள்வித்தாள்களை விசிறிக் காண்பித்தது. பாக்கி பேப்பரெல்லாம் நன்றாகவே எழுதியிருக்கிறாள். கணக்கில் மட்டும் மூன்று கேள்விகளுக்குத் தான் பூரா மார்க் கிடைக்கும். பாக்கிக்கு வழிக்கு மார்க் கொடுத்தால் கூட, பாஸாகாதா?

"ஏண்டி, பாரு அடுப்பில் பால் பொங்கி வழிந்து காந்தல் நாற்றம் தெருக் கோடி வரை வீசுகிறதே. வயசு பெண்ணுக்கு அதை இறக்கி வைக்கத் தெரிய வேண்டாமாடி?" அம்மா போட்ட கூச்சலில் வீடே அதிர்ந்தது.

அம்மா பாரு வீட்டிலிருக்கும் தைரியத்தில் அடுப்பில் பாலை வைத்து விட்டு புழக்கடை பக்கம் போயிருக்கிறாள் போலிருக்கிறது.

பாருதான் பஞ்ச புலன்களையும் அடகு வைத்து விட்டாளே. அவளுக்கு எப்படித் தெரியும்? அம்மாவின் கூச்சலைக் கேட்ட பிறகும் உட்கார்ந்திருக்க பிடிக்காதவளாக எழுந்திருந்தாள்.

"படிப்பு தான் மண்டையில் ஏறவில்லை. நாளைக்கு எவனிடமாவது கட்டி வைத்தால் கூட பார்த்துப் பொங்கிப் போட துப்பு இருக்க வேண்டாமா? என்ன பாவம் பண்ணி உன்னை பெற்றேனோ?"

அம்மா எரிமலையாக வெடித்து நெருப்புத் துண்டங்களை உமிழ்ந்தாள்.

உடலும் உணர்வும் மறத்திருந்த பாருவை இந்தக் கனல் வீச்சு தாக்கவில்லை. அவள் அடுக்களைக்குள் நுழையாமலே கிணற்றங்கரையை நோக்கி நடந்தாள்.

ஸ்டாம்பு வெண்டர் வீட்டு மாமி கூட இப்படித்தானே அவளுக்குப் படிப்பு ஏறவில்லை என்பதை இடித்துக் காட்டினாள். ஒரு சம்பந்தமும் இல்லாத தெரு வாசியே குத்திக் காட்டும் பொழுது பெற்று வளர்த்த தாய் சொன்னாலென்ன.

அம்மா இன்னமும் புலம்பிக் கொண்டிருப்பது பாருவின் காதில் விழுந்தது. ஆனால் அதைப் பற்றி அவளுக்குக் கோபமில்லை.

பாவம், அம்மாதான் என்ன செய்வாள்? எல்லாவற்றிற்கும் ஆற்றாமைதான் காரணம். குடும்பம் நடத்தும் பாரமெல்லாம் அவள் மீது தான், காலையில் எட்டு மணிக்கு கடைக் கணக்கு எழுத அப்பா போனால் இரவு ஓசை அடங்கிய பிறகுதான் வருவார். வீட்டிலிருக்கும் பொழுது கூட அவருக்குக் குடும்பத்தைப் பற்றிய சிந்தனை கிடையாது. ராமலிங்க சுவாமிகள் பாட்டும் தாயுமானவரின் பாடலுமாக முழுங்கிக் கொண்டிருப்பார். அவர் கொண்டு வரும் ஐநூறு ரூபாயில் வைத்தியனுக்குக் கொட்டியது போக மீதியை வைத்துக் கொண்டு அம்மா தான் ஜகத் ஜால வித்தை செய்து குடித்தனத்தை நடத்துகிறாள்.

நரம்பு வலி வேறு அம்மாவுடன் நித்திய உறவு கொண்டாடும். தூக்க மாத்திரையில்லாமல் இரவு கழியாது. இரவு தூங்காவிட்டால் பகல் கழியாது. பாருவுக்கு பரீட்சை தேறிய பிறகு டைப் அடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்து வேலைக்கனுப்ப வேண்டுமென்று அம்மா சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். ஆனால் பாருவின் அதிர்ஷ்டம் தான் கிணற்றடி பாசி போல் வழுக்குகிறதே.

அவளுக்கு உரக்க வாய்விட்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது. அவளுக்கு மட்டும் ஏன் இந்த படிப்பு ஏற வில்லை? வருஷா வருஷம் லட்சோப லட்சம் பையன்களும் பெண்களும் பாஸ் செய்கிறார்களே. அவள் என்ன அத்தனை மண்டுவா? அல்லது அதிருஷ்ட கட்டையா? ஒன்றரை வருஷமாக இரவாப் பகலாக படிக்கிறாளே. 'கடவுளே எப்படியாவது இந்தத் தடவை பாஸ் செய்து விட மாட்டாயா' என்று கண்ணை மூடிக் கொண்டே பாரு வேண்டினாள். அவளையுமறியாமல் கண்ணீர் வழிந்தது.

'ஙொய்' யென்று சாக்கடை கொசு பாருவுக்கு அந்தாதி பாடியது. அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு எவ்வளவு நேரம் தான் அந்தத் தோய்க்கிற கல்லின் மீது உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க முடியும்? மறுபடியும் உள்ளே திரும்பினாள்.

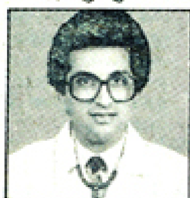
"பாரு, எனக்கு நரம்பை ரொம்ப வலிக்கிறதடி. குழந்தைகளுக்கெல்லாம் சாதம் போட்டு விட்டு நீயும் சாப்பிட்டு விட்டு படுத்துக் கொள்ளும்மா. அப்பா சாப்பிட்ட பிறகு நான் அடுப்பங்கரையை ஒழித்துக் கொள்கிறேன்" என்றாள் அம்மா. அவள் குரலில் சாந்தமும் நோயின் வேதனையும் கலந்து ஒலித்தது. ரேழியில் ஒதுக்குப் புறமாக படுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

சாப்பாட்டுக் கடை ஆயிற்று. பாருவும் பெயருக்கு வயிற்றை நிரப்பி விட்டு கூடத்துக்கு வந்தாள். சாயம் போன ஜமுக்காளங்களை விரித்தாள். ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு ..ண்ணை சிக்கு தலைகாணியை எறிந்தாள்.

ஆயத்தமாகிவிட்டார் ஆனந்தமான நேரத்தை அனுபவித்திட

அலுவலகத்தில் ஓயாத உழைப்பு, பதற்றம். ஆனால் இப்போதோ அது ஓடி ஒளிந்து விட்டது. குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் அளவற்ற சக்தியுடன் விளையாடுகிறார்.

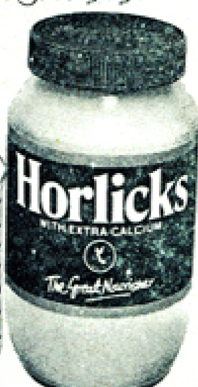
ஊட்டச் சத்துமிக்க ஒரு கோப்பை ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்து நாள் முழுவதும் அவருக்கு வேண்டிய வலிமையும் ஆற்றலும் அளிக்கும் உங்களுக்கே நன்றி.



"ஹார்லிக்ஸில், வலிமைக்கும், ஆற்றலுக்கும், நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தேவையான - புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் ஆகிய முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

அதுவே, நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியம் தரும் ஹார்லிக்ஸின் மேன்மை."





சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

தானும் படுத்துக் கொண்டாள்.

படுத்தால் தூக்கம் வந்தால் தானே. நாளைக்கு அவளுக்குத் திரு நாள். "சீ, எப்பொழுது பார்த்தாலும் என்ன அழுகை, காட்சியை மாற்றக் கூடாதா? " பாரு தான் பாஸ் செய்து விட்டால் எப்படியிருக்கு மென்று கற்பனையில் இறங்கினாள். கற்பனை இயற்கையாக ஓடவில்லை போல் பட்டது. 'உய்'யென்று காற்று சுழன்று வீசிற்று. முதுகுத் தண்டைத் தொட்டது. மூட்டைப்பூச்சி கடித்தது கூடத் தெரியவில்லை. அப்பா நேற்று மூட்டைப்பூச்சி மருந்து வாங்கி வந்தாரே. அடித்தாரோ என்னவோ. பாரு எப்பொழுது தூங்கினாளோ.

காலையில் கண் விழித்த பொழுது பரீட்சையைப் பற்றிய நினைவு மீண்டும் பயங்கரமாய் எழுந்தது. தலையில் பாறாங்கல்லை வைத்தது போல் கனத்தது.

பாரு இயந்திரமாக இயங்கினாள். பரீட்சை முடிவைப்பற்றி வேறு யாருக்கும் நினைவில்லைபோலிருக்கிறது. அம்மா பின் கட்டில் காலை வேலைகளில் மூழ்கியிருந்தாள். அப்பா கடை பண வசூலுக்காக வெளியே புறப்பட்டு விட்டார்.

'கிணிங்' 'கிணிங்' பேப்பர்காரன் மணியடித்தான். பாரு வீதியைப் பார்க்க ஓடினாள். 'சர்'ரென்று பேப்பர் அவள் முகத்தை உரசிக் கொண்டு வந்து வீழ்ந்தது.

எறும்பு சாரி வைத்தாற் போல் கறுப்பும் வெளுப்புமாக பத்தி பத்தியாக ரிஸல்ட் வந்திருந்தது. அத்தனை நம்பர்களுக்கிடையில் மறுபடியும் பாருவின் நம்பருக்குத்தான் பஞ்சமா? ஒரு முறைக்கு இரு முறையாக மேலிருந்து கீழ்வரை நோட்டம் விட்டு ஓய்ந்தாள்.

வாய்விட்டு அழலாமா? அல்லது அம்மாவைக் கூப்பிடலாமா?. கடைசியில் காமிரா உள்ளுதான் அவளை அழைத்தது. அதில் போய் ஒன்றி விட்டாள்.

அப்பா திரும்பி வந்த பொழுது கூடத்தில் தாறு மாறாக வீசியெறியப் பட்டிருக்கும் பேப்பரைப் பார்த்தார்.

'பாரு, அம்மா பாரு' அப்பாவின் அசாதாரண குரல் அம்மாவின் காதுக்கு எட்டியது.

வீட்டுக்கு வரும் வழியில் யாரிடமிருந்தோ பேப்பரை வாங்கிப் பார்த்து விட்டுதான் அவர் வந்திருந்தார்.

"எங்கேம்மா அவள்" என்று அவர் படபடத்தார்.

"எங்கே தொலைந்து போனாளோ. அவளை இங்கே காணோமே" என்று சொல்லிக் கொண்டே அம்மா கூடத்திற்கு விரைந்தாள். குழம்புக்கு மாவு கரைத்த கையை இன்னமும் அலம்பக் கூட இல்லை.

பகலிலேயே இருண்டு கிடக்கும் காமிரா உள்ளில் ஏதோ வெளுப்பாக தெரிந்தது. விளக்கைப் போட்ட பொழுது பாரு கழுத்து தொய்ந்து சரிந்து கிடந்தாள். மூட்டைப் பூச்சி மருந்து சொட்டு கூட பாக்கியில்லை. பக்கத்தில் காலி பாட்டில் உருண்டு கிடந்தது. ஒன்றும் தெரியாத அப்பாவுக்கு எல்லாம் புரிந்து விட்டது.

அன்று அப்பா கடைக்குப் போகவில்லை. ஆஸ்பத்திரிக்கும் அங்கிருந்து மயானத்திற்கும் போய் விட்டு வந்தார். அம்மாவின் நரம்பு மட்டும் எரியவில்லை. பாருவைப் பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற வயிறும் எரிந்தது.

வழக்கம் போல் மறுநாளும் பேப்பர் வந்தது. அப்பா அதைப் பிரிக்காமலே அசுவாரசியமாக விசிறியெறிந்தார். உள் பக்கம் பிரிந்து தனியாகத் தெறித்து விழுந்தது. அதில் பரீட்சை முடிவுக்குத் திருத்தம் வெளியாகியிருந்தது. அந்த பத்தியில் முதல் நம்பர் பாருவுடையது. ஆனால் அதை கவனிப்பவர்கள் தான் இல்லை.

இப்படியும் செய்யலாம்

காலியான தீப்பெட்டி, சிகரெட் பெட்டியை தூரப் போடாமல் அதன் மீது கிப்ட் பேப்பரை ஒட்டி வையுங்கள். ஒரு சதுர அட்டை எடுத்து அதன் மீது தங்கக் கலர் பேப்பர் ஒட்டி அதை நன்றாக ஒரே அளவுள்ள சிறு பாட்டில் மீது ஒட்டுங்கள். இப்பொழுது கிப்ட் பேப்பர் ஒட்டிய வத்திப் பெட்டிகளை 7, 5, 3, 1 அல்லது 5, 4, 3, 2, 1 என்ற வரிசையில் கோபுரம் போல் ஒட்டவும். இந்தக் கோபுரம் நன்கு காய்ந்ததும் அதை அப்படியே தூக்கி அட்டையின் ஒரு ஓரத்தில் நிறுத்தி ஒட்டவும். அட்டையின் மற்ற மூன்று ஓரங்களில் ஷேவிங் பிளேடு வைத்து வரும் பிளாஸ்டிக் தட்டுக்களை நிறுத்தி ஒட்டவும். நடுவில் சிறிய அழகான ஸ்வாமி பொம்மையை வைக்கவும். பிளாஸ்டிக் தட்டு இல்லையென்றால் கிப்ட் பேப்பர் ஒட்டிய சிகரெட் பெட்டியை கூட நிறுத்தலாம். சிகரெட் பெட்டியின் உள்ளே உள்ள, தங்க, சில்வர் கலர் பேப்பர் கூட சிகரெட் பெட்டியின் மீது ஒட்டலாம். (அ) தீப்பெட்டியின் மீது ஒட்டலாம். உங்கள் கொலுவுக்கு அழகான கோவில் தயார்.

— பாலா.



ஸ்ரீபெட்

'COMPANION PREMIUM'

குளிர்பதனப் பெட்டிக்குள் வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய அகலமான ஃப்ரிட்ஜ் பாட்டில்கள்.

1½ லிட்டர் நீர் கொள்ளக்கூடிய, நேர்த்தியான வடிவம் கொண்ட பாட்டில்கள்.

மிகவும் சாதுர்யமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் இப்பாட்டில்கள் 165 லிட்டர் குளிர்பதனப் பெட்டிக்குள் 6 பாட்டில்களை பக்கவாட்டில் எளிதாக அடுக்கி வைக்கலாம். 36 தம்ளர் குளிர்நீரை சேமிப்பில் வைக்கலாம்!

பழச்சாறு, 1 கிலோ சமையல் எண்ணெய் ஆகியவற்றையும் பத்திரப்படுத்த இப்பட்டிகள் மிகவும் ஏற்றவை. நிரப்புவதற்கு வசதியாக சற்று அகலமான வாயினைக் கொண்டவை.

ஸ்ரீபெட் பாட்டில்களும், ஜாடிகளும் கண்ணாடிபோல உள்ளேயிருப்பதை பளிச்சென்று காண்பிப்பவை. உடையாதவை. உணவுப் பொருட்களைப் பத்திரப்படுத்து வதற்கு ஏற்ற தகுதியும் தரமும் வாய்ந்தவை. நெடியற்றவை. கனமில்லாதவை. உபயோகிக்க வசதியானவை.

60 டிகிரி சென்டிகிரேட் வரை உஷ்ணத்தைத் தாங்கக் கூடியவை.



பெட் இண்டஸ்டிரியல் கன்ஸ்யூமர்
பாக்கேஜ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
3வது மாடி, மூகாம்பிகா
காம்ப்ளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
போன்: 73768/74960

டாக்டர் பதில்கள்

எனக்குத் திருமணமாகி 6 வருடங்கள் ஆகின்றன. 5 வயதில் மகன் இருக்கிறான். 6 மாதங்களுக்கு முன்னால் கருத்தரித்து 2—ஆம் மாதம் அதுவாகவே அபார்ஷன் ஆகிவிட்டது. டாக்டர் டி & சி பண்ணினார். ஆனால் ஒரு வாரம் கழித்தும் வயிற்று வலியும் இரத்தப் போக்கும் இருந்ததால் மறுபடியும் டாக்டரிடம் காண்பித்த போது, கர்ப்பப்பையைச் சுற்றி ஒரே புண்ணாக ஆகி உள்ளது என்றார். இரண்டாம் முறை ஸ்கான் பண்ணிப் பார்த்ததில் இன்னும் சில துண்டுகள் உள்ளே இருந்ததனால் 10 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தேன்.

அதற்குப் பிறகு மாதவிடாய் ஒழுங்காக வந்தது. போன மாதம் மட்டுமே 5 நாட்கள் தள்ளிப் போனது. எனக்கு இப்போது வாந்தி, கைகால் குடைச்சல், தலைசுற்றல், முதுகு, இடுப்பு பயங்கரமாக வலித்தல் போன்றவை இருக்கின்றன. டாக்டரிடம் காண்பித்ததற்கு, இன்னும் இன்ஃபெக்ஷன் இருக்கிறது என்கிறார்.

இந்தக் கர்ப்பப்பைப் புண் இனி எப்போதும் தொடர்ந்து வருமா? மறுபடியும் கருத்தரிக்கலாமா? கருத்தரித்தால் பிரச்னை இல்லாமல் இருக்குமா?

அபார்ஷன் ஆகி டி&சி செய்த பிறகு 100 பேர்களில் இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்களுக்கே இதுபோன்று இன்பெக்ஷன் மற்றும் குறை கலைப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். இன்ஃபெக்ஷனுக்கு ஏற்ற மருந்துகளை தகுந்த அளவில் குறித்த நாட்களுக்கு ஒழுங்காக எடுத்துக் கொண்டால் மறுபடி அதே மாதிரி வ்ர வாய்ப்பில்லை. அப்படி வெகுநாட்களுக்குப் பின் வந்தது வேறு புதிய இன்ஃபெக்ஷன் ஆகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

அல்ட்ராசோனோகிராம் செய்வதினால் எந்தவித ஆபத்தும் இல்லை.

இன்ஃபெக்ஷன் குணமாகிய பிறகு தாராளமாகக் கருத்தரிக்கலாம்.

எனக்கு வயது பதினெட்டு. எனக்கு என் அத்தையின் பிள்ளைக்கே திருமணம் செய்ய இருப்பதால் சில சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டுகிறேன். சொந்தத்தில் திருமணம் செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தைகள் உடல் ஊனமுள்ளதாகவோ (அ) மூளை வளர்ச்சியின்றியோ பிறக்கும் எனக் கூறுகிறார்கள். இதைத் தடுக்க வழியேதும் உள்ளதா? முன்னெச்சரிக்கையாக ஏதும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் குழந்தை ஆரோக்கியமாகப் பிறக்குமா? இதற்கான பதிலை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

சொந்தத்தில் திருமணம் செய்து கொண்டு உடல்நலமும், புத்தி கூர்மையும் மிக்க குழந்தைகளைப் பெற்றவர்களும் உள்ளனர். ஆனால் பிறவிக் குறையோடு பிறந்த நூறு குழந்தைகளை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் இவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் உறவினர்களுக்குள் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களுக்குப் பிறந்தவர்கள் என்பது தெரிய வந்தது.

இவை தவிர கருத்தரித்து இருக்கும் முதல் மூன்று மாதங்களில் வருகின்ற சில வைரஸ் நோய்கள், உட்கொள்ளப்படுகின்ற சில மருந்துகள் எக்ஸ்—ரே கதிர்கள் ஆகியவையும் இத்தகைய பிறவிக்குறைக்குக் காரணமாகும்.

ஆனால் இத்தகைய திருமணத்திற்குப் பின் இவ்வாறான குறைகளுடன் குழந்தை பிறப்பதைத் தவிர்க்க வழியேதும் இல்லை. கருத்தரித்த பின் ஐந்து மாத அளவில் அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேனிங் செய்து குழந்தைக்கு ஏதேனும் குறையுள்ளதா என்று பார்த்து, அந்த கர்ப்பத்தை அவசியமானால் கலைத்து விடலாம். ஆனால் சில சமயங்களில் இது உயிருக்கே ஆபத்தாகக் கூட முடியலாம்.

இவ்வளவையும் தெரிந்து கொண்டு இத்தகைய திருமணத்திற்கு உடன்படுவது—

இது பாழுங்கிணறுதான், எனக்கு நீச்சல் தெரியாதுதான் இருந்தாலும் குதித்துப் பார்க்கிறேன் என்பது போல் தோன்றுகிறது.

பதில்கள்: டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

என் கணவர் கடந்த ஐந்து வருடங்களாகக் கால் வலியால் அவதிப்படுகிறார். குறிப்பிட்ட தூரம் நடந்தாலும் வேகமாக நடந்தாலும் கால் வலி எடுக்கும். விக்கம் வைத்துவிடும். டாக்டரிடம் காட்டியதில் எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்த்ததில் அவருடைய காலில் 'ப்ளட் க்ளாட்' ஆகி இருக்கிறது TAO என்று சொன்னார்கள். இது புகை பிடிப்பதினால்தான் வருகிறது என்றும், உடனே புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும் என்றும், இப்படியே தொடர்ந்து போனால் கால் எடுக்க வேண்டிய நிலை கூட வரலாம் என்றும் சொன்னார்கள். அவருடைய நிலையை நினைத்தால் எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

தாங்கள் கூறியபடி தங்கள் 36 வயது கணவருக்கு **TAO** எனும் இரத்த குழாயின் பாதிப்பிருக்கலாம். கடுமையான நோய் ஏற்பட்டிருப்பது தெரிகிறது.

இந்த **TAO** நோய்க்கான காரணங்கள்:

1. இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் தடைபடுதல்.

2. இரத்தக் குழாயின் சுவற்றில் அடிபடுதல். **(Injury to the vein)**

3. இரத்தத்தின் உறையும் சக்தி கூடி உள்ள நிலை.

இவ் வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கால் சதையில் வலி, சிறிது ஜுரம் மட்டும் ஆரம்பத்தில் இருக்கலாம்.

வியாதி கூடக் கூட கால் நீல நிறமாகலாம். கால் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாகவும் நேரலாம்.

இவ் வியாதி ஆரம்பிக்க புகை பிடித்தல் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இதில் இரத்தக் குழாயின் சுருக்கமும், இறுக்கமும் **(Anterial spasm)** ஆக்கக்கூடிய நச்சுப் பொருட்கள் கலந்துள்ளன.

ஆதலால் இவ்வியாதி உள்ளவர்கள் புகை பிடிப்பதை முதலில் கைவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை ஏற்படும். மருந்து சிகிச்சை:

1. **Bed Rest.**

2. காலைத் தூக்கி வைக்க வேண்டும் 15° உயரத்தில்.

3. முக்க வேண்டிய எந்த வேலையும் செய்யக் கூடாது.

4. **Vasodilators** (இரத்தக் குழாயை விரிவடையச் செய்யும் மருந்து)

5. **Anticoagulants** இரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கும் மருந்து.

6. **Thrombectomy** இரத்தம் உறைந்ததை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவது.

7. **Elastic support** கால்களுக்கு அணிந்து கொள்வது.

8. **Anti inflammatory, Analgesic** — (வலி குறைக்கும் மருந்துகள்.

நான் ஒரு திருமணமாகாத பெண். என் மார்பில் வெள்ளையாகப் பால் போன்று வந்தது. அதைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டு விட்டேன். இதைப் பற்றி வெளியே சொல்ல வெட்கமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?

குழந்தை பெறாத பெண்களுக்கு மார்பகத்திலிருந்து பால் போன்ற வெள்ளையான திரவம், தண்ணி மாதிரியில்லாமல் எருக்கம் பால் போன்று வருவது சரியல்ல. இதற்கு ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை செய்து உடலில் இயற்கையாக குழந்தை பெற்ற பின் பால் சுரக்க வைப்பதற்காக உள்ள ஒரு சக்தி அதிகமாக உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ற மாத்திரையை உட்கொண்டால் சரி செய்து விடலாம். அல்லது மூளையில் ஒருவகைக் கட்டி இருந்தாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

ஆகவே, நீங்கள் ஒரு சிறந்த **Gynacologist**—ஐ அணுகி இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவசியமானால் நியூராலஜிஸ்ட் (அ) நியூரோ சர்ஜன் இவர்களை கலந்தாலோசிக்கலாம்.

எனக்குச் சமீபத்தில் திருமணம் ஆகியது. எனக்கு இரத்தம் ஓ நெகடிவ், என் கணவருக்கு ஓ பாஸிடிவ், எனக்குக் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு உள்ளதா? அப்படி இருப்பின் அதில் ஏதாவது சிக்கல் வருமா என்பதையும் தெரிவிக்கவும்.

பொதுவாக மொத்த மக்கள் தொகையில் 15% ஆர்.எச். நெகடிவ் பிளட் குரூப் உடையவர்களாவர். ஆண்களுக்கு இத

நாங்கள் இருவர்—உங்களின் இருவர்!

சுத்தம் செய்வதை சுகமானதொரு வேலையாக்க விகிசால் உபயோகியுங்கள்!



விகிசால் TCX

எந்தவிதமான திராவக கலப்பும் அற்ற கழிவறை சுத்தம் செய்யும் முறையில் எவற்றையும் மிஞ்சும் மிகச் சிறந்த, பாதுகாப்பான லிக்விட் க்ளீனர். கறைகளை நீக்கும் எலுமிச்சை கலவை முறை. கிருமிகளை அறவே அழிக்கும் தன்மையுடையது. உபயோகிக்கும் முறையில் தீங்கற்றது.



விகிசால் EXL

இனிய நறுமணம் நிறைந்த, அழுக்கின்னை அகற்றி பொலிவினைக் கூட்டும் விகிசால் லிக்வுட் க்ளீனர்! உங்கள் இல்லத்தில் உள்ள ஃப்ரிட்ஜ், டி.வி. ஸ்கிரீன், டைனிங் டேபிள், வெட் கிரைண்டர், மிக்ஸி, மொசைக் தரை, கார், மோட்டார் சைக்கிள், பீங்கான் மற்றும் கண்ணாடி சாமான்கள்; L.P.G. ஸ்டவ், பாத்திரங்கள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பிற்கும், பளபளப்பிற்கும் மிகச் சிறந்தது!

குறைந்த விலை—நிறைந்த பலன்! உபயோகிப்பீர் விகிசால்—உங்கள் பொருட்களின் உன்னதம் காப்பீர்!



தயாரிப்பாளர்கள்

விக்ரிஷா இண்டஸ்ட்ரி, No. 1, 8வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை-600 061. போன் : 48 21 598

னால் எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை. இத்தகைய பெண்கள் ஆர்.எச். பாசிடிவ் ஆண்களை மணந்து குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பிறக்கப் போகும் குழந்தை ஆர்.எச். நெகடிவ் ஆயின் கவலை ஏதும் இல்லை. குழந்தை ஆர்.எச். பாசிடிவ் ஆக இருந்தால் அடுத்தடுத்த கருத்தரிப்பின் போது சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் தற்போது இதற்கு சில மருந்துகள் உள்ளன.

குழந்தை பேற்றின் போது சுமார் 7 ஆம் மாதத்தில் ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை செய்து அவசியமானால் ஒரு விலையுயர்ந்த **(RH Anti D)** ஊசி ஒன்று போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் இரத்தத்தைப் பரிசோதித்து அது ஆர்.எச். நெகடிவ் ஆக இருந்தால் குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்திற்குள் மறுபடி **Rh Anti – D 300mg** ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் **Rh – ive blood group** உள்ளவர்கள் **Rh + ive** கணவன்மார்களை பெற்றிருந்தால் அபார்ஷன் ஆனாலும் அல்லது செய்து கொண்டாலும் **Rh Anti – D 250mg** ஊசியை அவசியம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

எனக்கு வயது 42. 3 பெண் குழந்தைகள் 19, 17, 10 வயதுகளில் இருக்கிறார்கள். இப்போது 2 வருடங்களாக எனக்கு இல்லற வாழ்வில் முன் போல சந்தோஷத்தை உணர முடியவில்லை. என் உடல்வாகு வலிமை குன்றி விரிவடைந்து போய் விட்டதா? தளர்ந்து போய் விட்டதா? இதற்கு என்ன பரிகாரம் செய்ய இயலும்?

குழந்தை பெற்ற இந்தியப் பெண்மணிகளுக்கு உடல் உறவில் பெரும்பாலும் ஈடுபாடு இருப்பது இல்லை. உங்கள் பிரச்னைக்கு இரண்டே வழிதான் உண்டு.

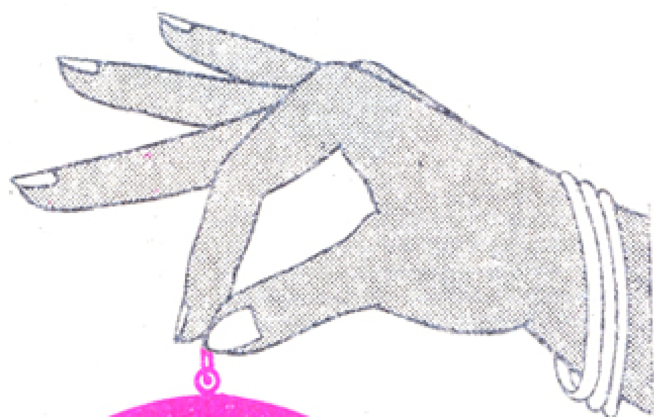
1. **Pereniorraphy** – அதாவது லூஸ் ஆன இடத்தை அறுவை சிகிச்சையின் வழியாக இறுகும்படி செய்தல். இதற்கு ஐந்து நாட்கள் ஆஸ்பத்திரியில் தங்க வேண்டும்.
2. **Perenial muscle exercise** – சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழியும் துவாரத்தை சுருக்கி விரித்தல் போன்ற உடற்பயிற்சி செய்தல்.

மாமியாருக்கு ஒரு நாள் மரியாதை!

தீபாவளி அமாவாசைக்கு முன்னால் வரும் சதுர்த்தி அன்று பஞ்சாபிகளும், சிந்திகளும் நம் கணவர்களுடைய நலத்திற்காக நம் சாவித்திரி விரதம் போல் விரதம் இருப்பார்கள். அன்று சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே சாப்பிட்டு விடுவார்கள். சாப்பாட்டிற்கு ஆகும் பணம் மாமியார் செலவு செய்வார். முக்கியமாக தேங்காய், சேலையைப் போன்று கிடைக்கும் பொருளை சாப்பிடுவார்கள். அன்று பூராவும் கடுமையான விரதம் இருப்பவர்கள் எச்சில் கூட முழுங்க மாட்டார்கள். தண்ணீர் கூட குடிக்க மாட்டார்கள். இரவு சந்திரன் மேல் எழும்பின பிறகு பால் முதலிய பொருட்கள் வைத்து சந்திரனை பூஜை செய்வார்கள். தனக்கு ஒரு நல்ல கணவரைத் தந்த மாமியாருக்கு மரியாதை செய்து அவரை வணங்கி அவருக்குப் பரிசுகள் தர வேண்டும். பின் சாப்பிட வேண்டும். பிடிக்காத மாமியாருக்குக் கூட வருடத்தில் ஒரு நாள் மரியாதை கிடைக்கும். இந்த வழக்கம் ஒரு நல்ல வழக்கம்தானே?

— வசந்தாசேகர்.





புதிராக இருந்த அதிரசம்

அதிரசம் எப்படி இருக்கவேண்டும்?

கைக்கு மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்.

பார்க்க கரும் சிவப்பாக. ¼ அங்குல கனமாக எங்கப்பாவின் உள்ளங்கை அளவில் இருக்கவேண்டும். மேலே பூரியின் ஒரு **layer** மாதிரி மெல்லிய ஒரு **layer** இருக்கும்.

விண்டால் உள்ளே உதிர் உதிராக பூவாக இருக்கும். "இப்படி ஒரு அதிரசம் சாப்பிட்டிருக்கிறீர்களா?"

நான் சாப்பிட்டிருக்கிறேன்.

முப்பத்தைந்து வருடத்திற்கு முன் மெட்ராஸ் திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதி கோயில் பிரசாதமாக. அதற்குப் பின் அது போல் சாப்பிடவேயில்லை.

பல வருட இடைவெளிக்குப்பின், நானும் அதுபோல்செய்யகற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசை வந்தது.

நல்ல அரிசி வாங்கி, களைந்து உலர்த்தி உரலில் இடித்து, நல்ல வெல்லமாக பார்த்து வாங்கி, மீனாட்சியம்மாளின் 'சமைத்துப் பார்' —ல் சொல்லியது போல அளவெல்



லாம் சரியாகப்போட்டு, சொன்ன பதத்தில் பாகு தயாரித்து மாவில் கொட்டிக்கலந்தால் இறுகிக் கொண்டு விடும். டப்பாவில் போட்டு மூடிவைத்து இரண்டு நாட்கள் கழித்து பார்த்தால் கல்லாக இருக்கும்.

பாகை முன் பதத்தில் எடுத்து மாவில் தளர இருக்கும்படி செலுத்தி வைத்தால், மறுநாள் தட்டும் பதமாக சரியாக இருக்கும் என்கிறார் மீனாட்சியம்மாள்.

எனக்கு ஒரு போதும் அப்படி இருந்த தில்லை. கல்லாக இருக்கும். மறுபடி இடித் துப் போடும் பதத்தில் மிகவும் கெட்டியாக இருக்கும்.

மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால், லேசாக பாலைத் தெளித்து தட்டும் பதமாக பிசைந்து கொள்ளச் சொல்லியிருக்கிறார்.

நான் இரண்டு கப் அரிசி மாவு கலந்து வைத்ததற்கு மேலும் ½ கப் வெந்நீர் விட் டால் தான் சரியாக இருக்கும்.



ஒரு முறை ½ கப் வெந்நீர் விட்டு **Pressure Cooker**-ல் வைத்து வேகவைத்து கூட செய்திருக்கிறேன்.

ஏலக்காயையும் பொடித்துப் போட்டு, மிதமான சூட்டில் நெய்யில் பொரித்து எடுத் தால், பார்வைக்கு **colour** — ம் **shape** — ம் நன்றாக இருக்கும். எங்கப்பா கூட ''எங்கம்மா செய்வது போலவே இருக் கிறது.'' என்று சொல்லியிருக்கிறார் (அது தான் **highest praise**)

வாய்க்கு நன்றாக இருக்கும் என்றாலும், கரகரவென்று பிஸ்கெட் போல தான் இருக் கும்.

ஏதோ, சாப்பிட்டு தீர்ந்து விடும்.

ஆனால் எனக்கு மட்டும் சரியாக செய் தேன் என்ற திருப்தியே ஏற்படாது.

தெரிந்தவர்கள், அவர், இவர், என்றில் லாமல் அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்கள், சமையல்காரமாமி, கல்யாண பரிசாரகன், எங்கள் வீட்டில் வேலை செய்பவள் என்று யாரிடமும் எப்படிச் செய்வது என்று கேட்



பேன். இதே வழியைத்தான் சொல்வார்கள். அவர்கள் வீட்டு அதிரசமும் இதே பதத்தில் தான் இருக்கும்.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு மறுபடி பார்த்தசாரதி கோயிலில் அதிரசம் வாங்கிச் சாப்பிட்டேன். என்ன ஏமாற்றம். எண்ணெய் பிழிந்து கொண்டு தூள்தூளாகப் போகும் கரகர பதத்தில் இருந்தது.

80 — வயதான என் அத்தை, ''நீ அதி ரசம் செய்கிறாயாமே, மிருதுவாக வருகிற தோடி'' என்றார்.

''இல்லை, அத்தை நான் செய்யும் அதி ரசத்தை உன்னால், சாப்பிடவே முடியாது,'' என்று தான் சொல்ல வேண்டியிருந்தது.

''முன்னால் எல்லாம் மிருதுவாக வரும் பாத்துக்கோ, இப்பொழுது ஏனோ அப்படி வருவதில்லை,'' என்றார். அத்தைக்கும் அதே நிலைதான் என்பது சமாதான மாகவும், சரியாக எப்படிச் செய்வது என் பதை அவராலும் எனக்கு சொல்லித்தர முடியாது என்பது வருத்தமாகவும் இருந் தது.

இது எதனால்?

அதிரசம் செய்யும் முறை அதே தானே. இப்பொழுது அதில் அப்படி என்ன மாற்றம் வந்து விட்டது? ஏன் அந்த பதம் வருவதில்லை. மேலும் இரண்டு முறை அரிசி, வெல்லம் வகையை மாற்றி செய்து பார்த்தேன்.

வீட்டில் வேலை செய்பவளுக்கும், அரிசி இடித்துத் தரும் அளவுக்கு உடம்பு முடிய வில்லை.



மெஷினில் திரித்த, வரட்டு மாவில் அதிரசம் சரியாக வராது என்றார்கள்.

ஆனாலும் நல்ல அதிரசம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசை மட்டும் என்னை விடவேயில்லை.

பிள்ளையார் சதுர்த்திக்கு, கொழுக்கட்டை செய்ய அரிசி களைந்து உலர்த்தி மெஷினில் திரித்துக் கொண்டு வந்தேன்.

கொழுக்கட்டை மேல் மாவு செய்ய வெங்கல உருளியில் 2 கப் ஜலம் விட்டு ½ கப் நல்லெண்ணெய் விட்டு 1 சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து கொதித்ததும் கீழே இறக்கி 1 கப் சலித்த அரிசி மாவைக் கொட்டிக் கிளறி மூடி வைத்து விடுவேன். (இது கட்டி தட்டவே செய்யாது.)

பதினைந்து நிமிடம் அந்த சூட்டிலேயே வெந்து பதமான பின்பு, கால் பாகத்தை எடுத்து ஈரத் துணியில் சுற்றி வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாவை எடுத்து, **plastic** பேப்பரிலோ, இலையிலோ தட்டி, நடுவில் பூரணத்தை வைத்து மூடி கொழுக்கட்டை செய்வேன்.

இது மேல் மாவு கனமாக இல்லாமல், சாப்பிடவும் லேசாக இருக்கும். சாயந்திரம் வரை வைத்திருந்தாலும் கீறல் விழுந்து, விரிந்து கொள்ளாது.

(இந்த மாவு 50 சின்ன கொழுக்கட்டை செய்ய — 1 தேங்காய்த் துருவல், 1 கப் வெல்லம் கலந்து செய்த பூரணத்திற்கும், ¾ கப் உளுந்து ஊறப்போட்டு அரைத்து கிளறிய பூரணத்திற்கும் போதுமானது. அடுத்த பிள்ளையார் சதுர்த்தி வரை காத்திராமல் ஒரு நாள் டிபனுக்கு செய்து பாருங்கள்.)

இது நானாக கற்றுக் கொண்ட பாடம். மீனாட்சியம்மாள், ஒரு கப் மாவிற்கு ஒரு கப் ஜலம் தான் வைக்கச் சொல்லியிருக்கிறார். இது போறவே போறாது. அதனால் மாவு வேகும் பொழுது, ஈரம் போறாமல் உறைத்துக் கொண்டு, உலர்ந்து வெடிக்கத்தான் செய்யும்.

மீனாட்சியம்மாள் என்ன, சமையல் தெரியாதவரா? பின், ஏன் அப்படி போட்டிருக்கிறார்?

உண்மை என்னவென்றில், அவர் எழுதும் பொழுது அது சரியானதே.

அப்படியென்றால் இப்பொழுது எது மாறி விட்டது?

அரிசி தான்!

முன்னெல்லாம், நான் காலேஜில் படிக்கும் பொழுது, ருக்மினி குக்கரில் சாதம் வைப்போம். "ஒரு கப் அரிசிக்கு, இரண்டு கப் ஜலம் வை," என்று அம்மா சொல்லுவார். சூடு ஆறிய சாதம் கூட நன்றாக பதமாக இருக்கும்.

இப்பொழுது நான் ஒரு கப் அரிசிக்கு மூன்று கப் ஜலம் வைக்கிறேன். சாதம் ஆறினால் விறைப்பாகப் போய்விடுகிறது. அரிசி மாறிவிட்டது. இன்றைய புதுரக அரிசியின் தன்மையே வேறாக இருக்கிறது. அதனால் தான் ஒரு கப் மாவிற்கு 1 கப் ஜலம் வைத்தால், கொழுக்கட்டை மாவு சரியாக வருவதில்லை.

அப்படியானால் அதிரசத்துக்கும் அதே **logic** தானே. முன்பெல்லாம், தளுக்குப் பாகுக்கு சற்று முன்பதமாக இருக்கும் பொழுது, அதில் உள்ள ஜலமும், களைந்து உலர்த்தி வீட்டில் இடித்து செய்த மாவில் உள்ள ஈரப்பசையும், மாவு வேக போதுமானதாக இருந்தது போல இருக்கிறது. இப்பொழுது அது போறவில்லை.

மறுபடி அதிரசம் செய்ய ஆசை வந்து விட்டது. மெஷினில் திரித்த அரிசி மாவு இன்னமும் இரண்டு கப் இருந்தது.

பாத்திரத்தில் 1¼ கப் அளந்து போட்டு (இரண்டு கப் மாவிற்கு 1 கப் வெல்லமும் போதாது) அடுப்பில் வைத்து, வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு, வடிகட்டி, வெங்கல உருளியில் கொட்டி, கொதிக்க விட்டு, அடுப்பை அணைத்து விட்டு (பாகு வரவேண்டாம்.)

மாவைக்கொட்டி ¼ கப் **refined oil** — ம் விட்டு சேர்த்துக் கலந்தால் உருளியில் ஒட்டாமல், உருண்டு வெகு பதமாக வந்தது.

(இதில் நான் மாவை மொத்தமாகக் கொட்டவில்லை. ஒரு கப் மாவைப் போட்ட பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் போட்டேன். அதிகமாகி விட்டால் கொஞ்சம் நிறுத்தி விடலாமே என்று)

சப்பாத்தி மாவு தளரப்பிசைந்த பதமாக வந்தது. பத்து நிமிடம் அதிலேயே மூடி வைத்து விட்டு, பிறகு எடுத்து எவர்சில்வர் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்துவிட்டேன். இதுவரை திருப்தியாக இருந்தது.

மறுநாள் மாவைப் பார்த்தால் அதே பதத்தில் இருந்தது. ஒரு தட்டில் போட்டு 10, 12 ஏலக்காயைப் பொடித்துப் போட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் எள்ளையும் போட்டு, நன்றாகச் சேர்த்து, தேய்த்துப் பிசைந்து, பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டையை எடுத்துக் கொண்டு இலையில் உள்ளங்கை அகலத்திற்கு தட்டி, நிதானமான சூடான எண்ணெயில் போட்டு இரு புறமும் சிவக்கப் பொரித்து, கண்ணாப்பையில் எடுத்து, ஒரு டபரா அடியினால் அழுத்தி, அதிகப்படியான எண்ணெயை வடித்து எடுத்தேன்.

இது வரை வெற்றி தான். எண்ணெயில் பிரிந்து கொள்ளவில்லை. **Colour, shape** - ம் அழகாக இருந்தது.

பெருமாளுக்கு வைத்து, **Thank you** சொல்லி விட்டு, விண்டால் **Crisp** — ஆக இருந்தது. ஆனால் உள்ளே பூரணம் போல் மெத்தென்று இருந்தது.

பரவாயில்லை என்று தோன்றியது.

மறுநாள் பார்த்தால், கரகரப்பு குறைந்து **Soft** ஆக இருந்தது.

All most, முன்பு பார்த்தசாரதி கோவிலில் சாப்பிட்டது போல இருந்தது.

சொல்லி பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள அத்தை இல்லையே என்று மட்டும் குறையாக இருந்தது.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

மகிழ்ச்சித் திருநாளாய் மலரட்டும்!







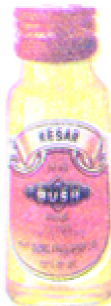
ஒளிமயமான தருணம்—அதற்கு
சரியான பொலிவை தருவது புஷ்.
மகிழ்ச்சி பளபளக்கும் விழிகளைப்
பாருங்கள்!

தீபாவளி வந்துவிட்டது. பாதாம், பிஸ்தா விலையேற்றத்தைப் பார்த்துப் பதற வேண்டாம். குங்குமப் பூவின் விலையைப் பார்த்து மலைக்க வேண்டாம். புஷ் ஃப்ளேவர்கள் இருக்க, கவலை ஏன்? எல்லோருடைய விலைமிகு ருசிக்கும் ஏற்ற விடை—தங்கு தடையின்றி ஒரு சின்னஞ் சிறு பட்ஜெட்டுக்குள் அடங்கும். புஷ் ஃபுட் கலர்கள், உங்கள் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கும். திருநாளைப் போலவே அவையும் ஒளிமயமானவை. அதுமட்டுமல்ல. பாதுகாப்பானது கூட. இன்னும் என்ன? உணவு மேஜைக்கு உயிரூட்டுங்கள். மத்தாப்பூவாய் மலர்ந்து சிரிக்கும் மழலைகளைப் பாருங்கள்!

BUSH

புஷ் ஃப்ளேவர்ஸ்
மற்றும் கலர்களில்
சர்வதேசப்புகழ்
பெற்ற பெயர்





18 ஃப்ளேவர்களுக்கும் மேல்

BUSH BOAKE ALLEN
(INDIA) LIMITED
1-5-Seven Wells Street,
St. Thomas Mount
Madras 600 016.

Marketed by Parry's.



இதோ தன்னம்பிக்கை

வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு வழிகளைக் கூறுபவர் டாக்டர் இல. செ. கந்தசாமி.

விலை ரூ. 5.00

(கலைச் செல்வம் பதிப்பகம், 16, சாஸ்திரி தெரு, பி. என். புதூர், கோவை — 641 041.)

குரு நமஸ்காரம்

குரு பக்தி கொண்டவர்கள் படிக்க வேண்டிய, அனுசரிக்க வேண்டிய ஸ்தோத்திரங்கள் தொகுப்பு டாக்டர் கே. ராமமூர்த்தி.

விலை ரூ. 4.00

(நவபாரதி, 3, கிருஷ்ணசுவாமி தெரு, அபிராமபுரம், சென்னை — 600 018.)

திருமணப் பொருத்தமும், தோஷ நிவர்த்தியும்

திருமணப் பொருத்தம் மற்றும் தோத்திரங்கள், பரிகாரங்கள், தொகுப்பு — விட்டலாபுரம் ராஜன்.

விலை ரூ. 6.00

துக்க நிவாரணி

தோத்திர மாலை தொகுப்பு — ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர்.

விலை ரூ. 6.00

(இரண்டும் — பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், த. பெ. எண். 1545, 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை — 600 001.)

ஏகாதசி மகாத்மியம்

இருபத்தைந்து ஏகாதசிகளின் மகிமை. தொகுப்பு: ஸ்ரீ வத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா.

விலை ரூ. 2.50

ஸர்வஜன ஸர்வ தேவதா பூஜை முறை பாராயண ச்லோகங்கள்

விலை ரூ. 4.50

ஸதாசாரம்

ஆசார அனுஷ்டானத்தோடு இருக்க 400 குறிப்புகள். தொகுப்பு: ஸ்ரீவத்ஸ வெ. ஸோமதேவ சர்மா.

விலை ரூ. 7.50

ஸ்ரீ ஸந்த்யா வந்தனம்

ஸந்தியா வந்தனம் பற்றிய விளக்கமான புத்தகம். தொகுப்பு: ஸ்ரீவத்ஸ வெ. ஸோம தேவ சர்மா.

விலை ரூ. 10.00

(நான்கும் — பவானி புக் சென்டர், 19, ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 600 033.

ஒளிச்சுடர் சிறுவர் கதைகள்

ஆசிரியர் வி. ர. வசந்தன்.

விலை ரூ. 9.00

பல் மருத்துவம்

பல்லைப் பற்றிய அனைத்துச் செய்திகளையும் தருபவர் திரு. சம்பந்தம்.

விலை ரூ. 11.50

அதிசய கண்டம் அண்டார்க்டிகா

அண்டார்க்டிகா பற்றிய சுவையான செய்திகள், புள்ளி விவரங்கள் தருபவர் ஜானகி மணாளன்.

விலை ரூ. 9.00

அறுசுவை உணவை ஆக்கிப் பாருங்கள்

சாத வகை, பச்சடி, இனிப்பு, பாயசம், பலகார வகைகள் அனைத்தும் அடங்கியது. ஆசிரியர் லட்சுமி மணி.

விலை ரூ. 12.00

காஞ்சி மாமுனிவர் கவிதைக் கனிகள்

பரமாச்சாரியார் மேல் இயற்றிய கவிதைகள். ஆசிரியர் டி. வி. சுவாமி நாதன் —

விலை ரூ. 9.00

(ஐந்தும் — கங்கை/வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 600 017.)

புகழ்மிக்க விசாரணைகள்

காந்தி, பகத்சிங், வ. உ. சி., போன்ற மகத்தான மனிதர்களிடம் நடந்த வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க விசாரணைகள். ஆசிரியர் ஜே. பால் பாஸ்கர்.

விலை ரூ. 25.00

(நியூ — எட் பதிப்பகம், 88, என். ஜி. ஓ. காலனி, திண்டுக்கல் — 624 009.)

சிறுவர்களுக்கேற்ற அறிவியல் குவியல்

சூரிய மண்டலம் முதல் ஜலதோஷம் வரை பல அறிவியல் விவரங்களைச் சிறுவர்களுக்குக் கூறுபவர் குண்டுமணி.

விலை ரூ. 6.00

(சிதம்பரம் நிலையம், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

உலக மகா சர்வாதிகாரிகள் — பாகம் — 1

விலை ரூ. 19.00

உலக மகா சர்வாதிகாரிகள் — பாகம் — 2

விலை ரூ. 22.00

ஸ்டாலின், மாசேதுங் போன்றவர்களின் வரலாறு. தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

உலக மகா எத்தர்கள்

எத்தர்களின் சுவையான உண்மைக் கதைகள். தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

(மூன்றும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 600 017.)

வெள்ளரிக்காயை கூடுமானவரை பச்சையாக உண்பதே சிறந்தது. 'சாலட்' முதலியவற்றில் உபயோகிக்கும் போது அதன் தோலைச் சீவி எறிந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் அதன் தோலில்தான் அழகைக் காக்கும் தாது உப்புக்களும் வைட்டமின்களும் உள்ளன.

பாகற்காயில் குட்டை பாகல் வகைகளில் இரும்புச் சத்தும் வைட்டமின் ஏ, சி இவைகளும் மற்ற வகைகளைக் காட்டிலும் அதிகமாக உள்ளன.

நம் ஊர்களில் சித்திரை வருடப் பிறப்பு, ஸ்ரீராம நவமி இந்தப் பண்டிகைச் சமயங்களில், நிறைய ஏலக்காய், இஞ்சி அல்லது சுக்கு சேர்த்த பானகத்தை எல்லோருக்கும் வழங்குவது வழக்கம். இந்த பானத்தில் நிறைய இரும்புச் சத்து இருப்பதால், உடல் எடை ஏறாமல் இரும்புச் சத்தை எளிதில் அடையும் உபாயமாக இதனை ஆரோக்கிய உணவாக குறிப்பிடுகின்றன மருத்துவ நூல்கள்!

— கிருஷ்ணவேணி ரங்கனாதன்.

புதிய

கிஸான் கட்லெட் சாட்

3 வேக வைத்த உருளைகளை மசித்து 1/4 கப் மைதா மற்றும் உப்பு சேர்த்து சீராகக் கலக்கவும். 200 கி. கிஸான் சேமியாவை பொன்முறுவலாக வறுத்து, நீரில் வேக வைக்கவும். 2 ஸ்பூன் கரம் மசாலா, பொடியாக நறுக்கிய மூல வெங்காயம் (5). கொத்தமல்லி, விழுதாக அரைத்த பச்சை மிளகாய் (8/10) இஞ்சி. தேவைக்கேற்ப உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை ரசத்தைச் சேர்த்து, மைதா-உருளைக் கலவையுடன் கூட்டவும். 'தவா'வில் சிறிதளவே எண்ணெயில் இக்கலவையை முக்கோண/வட்ட வடிவத் துண்டுகளாக இட்டு, முறுவலாகப் பொரிக்கவும். 'சாஸ்'/புதினா சட்னியுடன் 10 பேருக்குப் பரிமாறவும்.



கிஸான் நெய் அல்வா

100 கி. நெய்யை உருக்கவும். 6 கிராம்பு மற்றும் 6 ஏலக்காய்களைச் சேர்த்து 1 நி. கிளறவும். 200 கி. கிஸான் சேமியா சேர்த்து பொன்-பழுப்பு நிறம் எய்தும் வரை நன்கு கிளறவும். 1 1/2 லி. பால் சேர்க்கவும். சுமார் 10 நி. குறைவடுப்பில் பதப்படுத்தவும். 75 கி. கோவா மற்றும் 300 கி. சீனி சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஒரு துளி கேசரி பவுடரை 1 ம. ஸ்பூன் பாலில் சேர்த்து கலக்கவும். மீண்டும் கிளரி, முந்திரி, பாதாம் பருப்புகளை மேலாகத் தூவி 6 பேருக்குப் பரிமாறவும்.

"டப் டிப்" என்று கடுகு வெடிக்கும் போதெல்லாம் சட்டென்றே நினையுங்கள் கிஸான் சேமியா... சுவைமிகு பதார்த்தங்கள் சமைத்திட!





Kissan Vermicelly

கிஸான் ஸ்குவாஷ், சிரப், ஜாம், ஜெல்லி, கெச்சப் மற்றும் கேன் ஃபுட்ஸ் தயாரிப்பாளர்கள் வழங்கும் ஓர் உன்னதப் படைப்பு.



இலவச
சமைத்துப் பா...
விண்ணப்பிக்க...
கிஸான் புராட...
பெங்களூர்-560...

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

* பேரி செட்டியார் வயது 28 நிரம்பிய பி. ஏ. பட்டதாரி, தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 4000/— ரூபாய் சம்பளம் பெறும் அழகிய பையனுக்கு நல்ல அழகும் நல்ல நிறமும், குணமும் உள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1336.

* இந்து கவரை நாயுடு மகம் நட்சத்திரம் பிறந்த தேதி 26.1.1959 ஆட்டோமோபைல் இன்ஜினியரிங் படித்து மாதம் ரூபாய் 3500/- சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு நல்ல அழகிய மணமகள் குடும்ப விவரங்களுடன்விண்ணப்பிக்கவும்.பெட்டி எண்: 1337.

* கார்காத்த வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது 164 செ.மீ. உயரம் எம்.காம்., சி.ஏ.ஐ.ஐ.பி., படித்து. தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ. 2400/— பெறும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வங்கி/இன்சூரன்ஸ் மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகான குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1338.

* கௌசிகம், வடமாள், பூராடம், பட்டதாரி, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 4300/- நல்ல நிறம், தோற்றம், பழக்க வழக்கங்கள், 39 வயது. 5'8'' உயரமுள்ள வரனுக்கு. 33 வயதிற்குள், வேலைக்குச் செல்லாத, நல்ல நிறத்துடன் கூடிய லட்சணமான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1339.

* பள்ளி ஆசிரியர், 32/1800/166. ஆதரவற்றவருக்கு குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. முற்பட்ட சமுதாயத்தைச் சேர்ந்த ஆதரவற்ற பெண்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். எதிர்பார்ப்புகள் ஏதும் இல்லை. பெட்டி எண்: 1340.

அகமுடைய முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பி.ஈ., பட்டதாரி பொறியாளருக்கு 25/174/3000 ஓரளவு படித்த, பண்பான, பக்தியுள்ள, அழகான குடும்பப்பாங்கான நற்குணமான பெண் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1341.

* துளுவ வெள்ளாள பிரிவைச் சேர்ந்த பி.யு.சி. படித்து. இளநிலை உதவியாளராக மதுரைக்கு அருகில் மின்சார வாரியத்தில் ரூ. 1650/— சம்பளத்தில் பணிபுரியும் 31 வயது மணமகனுக்கு பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு எதுவாகிலும் சம்மதமே. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1342.

* புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பி.எஸ்.சி., படித்த சதயம் நட்சத்திரம் 29/164 செ.மீ./1600 முதலியார் (அசைவம்) மணமகனுக்கு படித்த. அழகும் குடும்பப்பாங்குள்ள முதலியார்/பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1343.

* வயது 39, உயரம் 5'4'', பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் சுமாரான வசதியுடைய தெலுங்கு வைசிய இனத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு நல்ல பண்பும், தோற்றமுடைய ஓரளவு படித்த சைவப் பெண் அல்லது குழந்தை இல்லாத விதவைப் பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. எளிய திருமணம். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1344.

* பாலிடெக்னிக்கில் பணிபுரியும் ஆங்கிலத்துறை விரிவுரையாளராகிய 31 வயது நிரம்பிய வரனுக்கு. அழகிய, பட்டதாரியான, பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஊதியம் ரூ. 2700/— வாணியர் வகுப்பு. பெட்டி எண்: 1345.

* ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், 32 வயது, 165 செ.மீ., அஸ்வினி சுத்த ஜாதகம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஐ.டி.ஐ. முடித்து கோவையில் தனியார் துறையில் ரூ.1500 வருமானமுள்ள அழகான வரனுக்கு. கௌரவமான குடும்பத்து. வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ண...
பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1346

* துளுவ வேளாளர் வயது 3...
உயரம் 5' அடி மாநிறம், நட்சத்...
ரம் பூரம். வீட்டு வேலையில் மி...
தேர்ச்சியும், தனியார் கம்பெ...
யில் நிரந்தர வேலையில் மாத...
ரூ. 1000/— சம்பளம் பெறு...
பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பு நல்...
உத்தியோகத்தில் உள்ள 3...
வயதிற்குள் செவ்வாய் தோ...
முள்ள வரன் தேவை. ஜாதக...
குடும்ப விவரத்துடன் விண்ண...
பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1347

* வன்னிய செட்டியார் இன...
த்தைச் சேர்ந்த 30 வயதும், 16...
செ.மீ. உயரமும், ரூ. 1600 மா...
வருவாயும், அரசுடைமையாக்க...
பட்ட வங்கியில் சென்னையி...
பணிபுரியும் பையனுக்கு அ...
இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்த...
வேலையில் இருக்கும் பெ...
தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவர...
களுடன் தொடர்பு கொள்ளவு...
பெட்டி எண்: 1348.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரிய...
வயது 31, உயரம் 165 செ.மீ...
சிவந்த நிறம், படிப்பு பி.எஸ்.சி...
பி.எல்., மத்திய அரசில் நிரந்த...
பணி சம்பளம் 1800/— உட...
பிறந்தவர்களுக்கு திருமணம் ஆ...
விட்டது. அஸ்வினி நட்சத்திர...
கும்ப லக்னம், மேஷ ராசி. இந்...
மணமகனுக்கு அதே இனத்தை...
சேர்ந்த படித்த. அரசு அல்ல...
அரசு நிறுவனத்தில் மற்று...
பள்ளியில் பணிபுரியும் மணமக...
தேவை. பெட்டி எண்: 1349.

* எம்.ஏ. படித்த. நிரந்தர ரூ...
2000 மாத சம்பள வேலையி...
உள்ள, 30 வயதான, அழகான...
பண்பான, வசதியுள்ள, உட...
ஊனமுற்ற, கம்மவார் நாயு...
மணமகனுக்கு அதே இனத்தை...
சேர்ந்த அன்பு, அழகு, பண்...
அடக்கம் நிறைந்த பெண் தேவை...
பெண் மட்டுமே முக்கியமா...
கருதப்பெறும். விருப்பமுள்...
பெண்கள் நேரடியாகவோ...
பெற்றோர் மூலமோ கடித...
தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்...
எண்: 1350.

* பிராமண கன்னட மாத்...
வகுப்பு, வயது 27 (பி.காம்), 16...
செ.மீ., இன்ஷூரன்ஸ் ஏஜண்...
மாநிறம், அதிக வசதி இல்லா...
இவருக்கு, வசதி உள்ள அல்ல...
வேலைக்குச் செல்லும் விதவை...
விவாகரத்து பெற்ற பெ...
தேவை. முழு தகவல்களுட...
விண்ணப்பிக்கவும். பெட்...
எண்: 1351.

தஞ்சாவூர் கள்ளர் மணமகன் வயது 26. திருச்சியில் ரயில்வேயில் Accounts Clerk. மாதச் சம்பளம் ரூபாய் 1500/— தஞ்சாவூர் அல்லது திருச்சியில் அரசாங்கத் துறையில் பணிபுரியும் 24 வயதிற்குட்பட்ட அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1352.

* பர்வதராஜகுல நாட்டார் வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயதுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த முதுநிலை பட்டதாரி மற்றும் மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 19—25 வயதுள்ள ஓரளவு படித்த, குடும்ப அம்சமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1353.

சைவ வேளாள பிள்ளை வகுப்பு. வயது 30. சென்னையில் பிரபல தனியார் துறையில் பணி. மாத வருமானம் ரூபாய் இரண்டாயிரம். அதே வகுப்பில் படித்த சிவப்பு நிற அழகான மணமகள் தேவை. பணியில் இருந்தால் முன்னுரிமை. பெட்டி எண்: 1355.

திருச்சி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த 29 வயது, 155 செ. மீ. உயரம் ரெட்டியார் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. பையனுக்கு டில்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் ஸ்டெனோ வேலை. சம்பளம் ரூ. 1700/— எளிய திருமணம். எம்மதமும் சம்மதம். விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 1356.

கோவையில் பெரிய தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி, இசை வேளாளர் சமூகத்தைச் சேர்ந்த மாதச் சமபளம் ரூ. 1500/— வயது 30, 155 செ.மீ. உயரமுள்ள மணமகனுக்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1357.

* வடகலை ஐயங்கார் பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், பட்டதாரி Senior Programmer, partner in "DATAKRAFTS" Computer Management and consultancy, Coimbatore 30 வயது. வசதியுள்ள வரனுக்கு 26 வயதுக் குட்பட்ட, சிவந்த நிறமுள்ள, அழகான பட்டதாரி வேலையிலிருக்கும்/வேலை இல்லாத குடும்பப்பாங்கான ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் உடனடியாக விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1358.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், பி.காம்., சென்னையில் பாங்க் அஸிஸ்டெண்ட், ரூ. 2600/— 28 வயது, உயரம் 5'6" நல்ல தோற்றம். இந்த வரனுக்கு அதே இனத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1359.

* 25 வயதுள்ள மணமகனுக்கு, செங்குந்த வகுப்பைச் சார்ந்த நடுத்தர குடும்பத்தில் படித்த, பண்புள்ள, எளிமையை விரும்பும், ஒரேயொரு உடன்பிறப்புடன் பிறந்த இளம் விதவை மணமகள் தேவை. முழு விவரத்துடன் கடிதத் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: Siva, 3/9 New Street, Sri nagar, Mettukuppam, Madras — 600 096.

* பிரஹசரணம், அகஸ்திய கோத்திரம், மூலம் 36, 165 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ரூ. 1650/— போஸ்டல் கிளார்க் கோயம்புத்தூரில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மத்திய மாநில அரசுகளில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: 3/185 Postal Staff Quarters, Madukkarai, Coimbatore — 641 105.

* Alliance invited from parents of employed/unemployed graduate Iyer Girls below 24 years for Srivatsa Gothram, Anusham, 26/170 B.Com Boy of decent family, employed in Southern Railway, Madras. Reply to Box No.1360

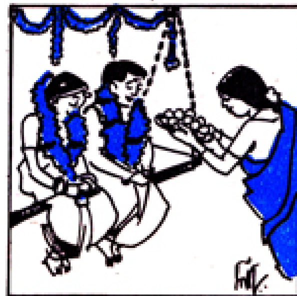
* Alliance invited from Non-Bharadwaja Iyer employed Girls for B.Com., graduate Ashtasahasram Boy, own business, 32/170/2000, star Aswini. Contact Box No.1361

* Wanted Bank employed Brahmin Girl below 25 yrs. for Vadamal Brahmin Boy aged 29/165, Bharadwaja Gothram, Pooram, Bank Officer (RBI Group) Bombay. Apply with horoscope to Box No.1362

* Alliance for Civil Engineer (D.C.E) employed. Private Construction Company at Madras. 27/Rs.2000, Pooradam. Educated - unemployed/employed Girl from respectable Sozhilia Vella or other branches. Correspond with horoscope to Box No.1363

* 29/3000/Revathi, Gowshega, alliance for Tamil Iyer Boy employed Hindustan Petroleum, Bombay, prefer Girls employed Government. Contact, A. Venkataraman, 9/B, Balaji Darshan, Namdev Patil Wadi, Dombivilli East, 421 201

* Vadamal (Palghat) Kaundinya Magam 28 yrs. 180 cm



ht. Science graduate. Additionally qualified programmer. Teetotaller. Employed in Pvt. Firm at Coimbatore. Own house propertied. Monthly income Rs. 2000. Seeks graduate unemployed tall bride of homeloving type. Parents alive — broad minded. Decent family. Matching personality main consideration. Apply to Box No.1364

* Alliance invited from Tamil Iyer bride graduate, preferably employed for Ashtasahasram, Bharadwaja Gothram, Punarpoosam B.Com., 28/177/3500 Salesman in reputed firm based/settled near Delhi. Sub sect no bar. Reply to Box No.1365

* Wanted Life Partner from goodfamilyGirlsBA/BSc/B.Com., for a Lad aged 36 very fair and tall male graduate employed in Bank at Bombay owning a flat there. Non-Srivatsa, desired. Star Aiyilyam first padam. Contact Box No.1366

* Wanted beautiful graduate bride from good family for well propertied Agamudaya Mudaliar M.Com/M.Ed/Higher Secondary School Teacher 35/168/2500/mensem. Reply with horoscope to Box No.1367

* ஸ்ரீ கருணீகர் வகுப்பு, வயது 32, (3.2.1958) பி.காம்., தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 1800/— ஊதியம். உயரம் 5'4", சிகப்பு நிறம். கலப்பு மணம். சுயமரியாதைத் திருமணம் செய்து கொள்ள அஞ்சல் துறை, ஆசிரியர் துறை, வங்கிகள், எல்.ஐ.சி. போன்றவைகளில் உள்ள (இடமாறுதலுக்கு வசதியான) 28 வயதுடைய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1368.

* யாதவ நாயுடு, பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் ஐ.டி.ஐ. (டர்னர்) முடித்து விட்டு அம்பத்தூரில் வேலை பார்க்கும் 32/163/1000 எந்த தொந்திரவும் இல்லாத மணமகனுக்கு நாயுடு வகுப்பில் வேலையில் உள்ள மணமகள்

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

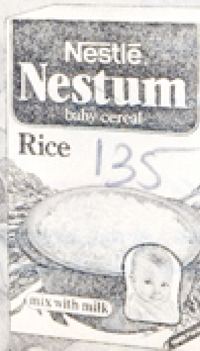
நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.

இலவசம்

உங்கள் குழந்தை அவன் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.

நெஸ்டம்.
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 008.







கோ-ஆப்டெக்ஸ்

இல்லங்களுக்கு · எழிலூட்டும் · துணிவகைகள்









ஒவ்வொரு பெண்ணும் இல்லத்தரசியாகிறாள்... உங்களது இல்லங்களில் அழகு மிளிர்ந்திட கோ-ஆப்டெக்ஸ் அளித்திடும் சிறந்த துணி வகைகள்—எண்ணற்ற வண்ணங்களில்.

- ☐ இதமான துவாலைகள்
- ☐ பரந்த படுக்கை விரிப்புகள்
- ☐ மனம் கவரும் மேசை விரிப்புத் துணிகள்
- ☐ புதுமை பொலிந்திடும் திரைச் சீலைத்துணி வகைகள்

உங்கள் இனிய கனவுகள் நனவாகும் போது அதிலே கோ-ஆப்டெக்ஸின் பங்கும் உண்டு!



கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக் கைத்தறி வகைகள்

எங்களது பிரத்தியேக ஆடையலங்கார அங்காடி கோலம், 843, அண்ணா சாலை, சென்னை — 2-க்கு விஜயம் செய்யுங்கள்.

தேவை. ஜாதகம் உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 1369.

* Wanted a goo natured graduate Girl (preferably employed for a Mudaliar Boy aged 27 working with SBI, Madras. Apply with Bio-data and family backgrounds to Box No.1370

* Bombay Central Customs Upper Division clerk Tamil Iyer, Vathima/Haritha/Bharani/32/183/1900/fair/owning flat intercommerce invites detailed horoscopes from fair/tall employed Girls. Sub-sect welcome. Apply to Box No.1371

* Alliance invited from employed graduate Girl for Vadama graduate Boy employed in Bank/34/Rupees more than 3000/- Kousika, Avittam. Sub-sect no bar. (Widower — son — 5 yrs). Apply to Box No.1372

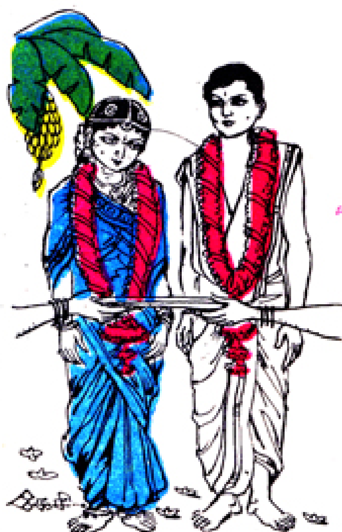
* 32/கௌசிகம்/கிருத்திகை/வடமாள்/5'9/2200 மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த அல்லது சுருக்கெழுத்து தெரிந்த வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்குச் செல்ல தயாராக உள்ள பொருத்தமான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1373.

* Wanted a broad minded life partner for an Iyer Boy, 35 years old, working as Insurance Officer in Bombay; disabled by legs due to polio in childhood, Kaushiga gotram, Utthirattadi. Apply to Box No.1374

* ரூ. 3000/— மத்திய அரசு பதவியிலிருக்கும் 24 மனை தெலுங்கு செட்டி 8 வீடு. 31 வயது அழகிய பையனுக்கு 24 வயதுக்கு மேல் 5½ வேலைக்குப் போகாத எஸ். எஸ். எல். சி.க்கு மேல் மணமகள் 16 வீடு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1375.

* வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சித்திரை, வயது 31/154 செ.மீ./1800 மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரனுக்கு, சென்னையில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் அல்லது சென்னைக்கு மாற்றலாகக் கூடிய வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1376.

* இந்து கொங்கு பறையர், இந்தியன் பேங்க் சப் ஸ்டாப் (Sub-Staff), மாத வருமானம் ரூ. 1600/- வயது 32, இவருக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெரியார் மாவட்ட, இதே இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றும் கிறிஸ்துவர் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1377.



மணமகன் தேவை

* இந்து கவரை நாயுடு, பரணி நட்சத்திரம், படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., பிறந்த தேதி 25.3.1966 உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2379.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், வயது 28, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படிப்பு உள்ள ஐயர் பெண்ணுக்கு 35 வயதுக்குட்பட்ட வீட்டோடு இருக்கக்கூடிய மாப்பிள்ளை தேவை. மாப்பிள்ளை குறைந்தபட்சம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்திருக்க வேண்டும். நல்ல கெட்டிக்காரனாகவும், குணமுள்ளவனாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகவும் இருக்க வேண்டும். தூத்துக்குடியிலோ பக்கத்திலோ வேலையிலிருப்பவனாகவும் இருந்தால் நல்லது. சிறு வியாபாரம் செய்பவனாயிருந்தாலும் வியாபாரம் விரிவுபடுத்த பண உதவி செய்து தரப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2380.

* ஆர். சி. கிறிஸ்துவ மதத்தைச் சேர்ந்த, மாநிறமான வயது 33, 36 சகோதரிகளுக்கு மணமகன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். தங்களது வேலை, வயது ஆகியவற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:2381.

* இசை வேளாளர்/வயது 31/உயரம் 5'4''/சிவப்பு/எம்.ஏ.,/பி.எட்., ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 35 வயதுக்குள் படித்த நல்ல வேலையில் இருக்கும் தகுந்த மணமகன் தேவை. இசை வேளாளர் அல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண்: 2382.

* தமிழ் ஆசாரி, 25 வயது, பி.எஸ்.சி., பி.எட்., படித்துள்ள நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு ஆசாரி இனத்தில் மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2383.

* புனர்பூசம் நட்சத்திரம், இந்து சோழிய வேளாள, சைவமல்லாத, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த, மாநிறம், 30 வயது பெண்ணுக்கு, அதே வகுப்பில், அரசாங்க/தனியார் வேலையில் ரூ.1000/—க்கு குறையாத வருமானமுள்ள, 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. சேலம், கோவை, திருச்சி, மதுரை சுற்றுப்புறங்கள் விருப்பமுள்ளவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2384.

* சங்கிருதி கோத்திரம், பிரஹசரணம், 33/160 மத்திய அரசாங்கத்தில் வேலையில் இருக்கும் பி.எஸ்.சி. பட்டதாரி அய்யர் பெண்ணிற்கு சி.ஏ. என்ஜினியர் அல்லது அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2385.

* தமிழ்நாடு ரெட்டியார், வயது 32, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் எம்.ஏ. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் 38 வயதிற்குள் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2386.

* நல்ல குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த வெள்ளாள பிள்ளை வயது 30, 158 செ.மீ., +2 உத்திரட்டாதி, சாதாரண நிறமுடைய பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெற்றோர்களிடமிருந்து விண்ணப்பம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 2387.

* முதலியார் (செங்குந்தர்) இனத்தைச் சேர்ந்த பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., முடித்த, மாதச் சம்பளம் ரூ. 1800/— பெறும் 26 வயது பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (சைவம்/அசைவம்) அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் 30 முதல் 35 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2388.

• திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30,வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

28 வயது, உயரம் 5'5'' பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் பம்பாயில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு 32 — 35 வயதுள்ள வடமாள் அல்லது பிரஹசரணம் பிள்ளைகளிடமிருந்து ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. அரசாங்க உத்தியோகத்திலோ அல்லது பெரிய தனியார் நிறுவனங்களிலோ பொறுப்புள்ள பதவியில் இருத்தல் நல்லது. பெட்டி எண்: 2389.

* அஷ்டசகஸ்ரம், காசிப மூலம், நான்காவது பாதம், வயது 25, உயரம் 5 அடி, பி.காம்., தபாலில் படிக்கும் டைப் ஹையர் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். திருமணம் சிறப்பாக செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 2390.

* 25 வயது, எம்.காம்., விசாகம், மாநிறமான 5'4'' மத்திய அரசில் உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மத்திய, மாநில அரசு, வங்கியில் நல்ல வேலையிலுள்ள வரன்கள் தேவை. பெற்றோர் பிராமணாள் + யாதவர். வரன் பெங்களூரில் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்: 2391.

* தாயார் நாயுடு. தந்தை வாணியர். லட்சணமான பெண். வயது 22, உயரம் 5'1'' படிப்பு +2. தட்டெழுத்து. சுருக்கெழுத்து (ஆங்கிலம், தமிழ்) தேர்வு பெற்றவர். குற்றவியல் நடுவர் நீதிமன்றத்தில் பணிபுரிபவர். சகோதரர்கள் மூன்று பேர். மூத்தவர் மின்சார வாரியத்தில் பணிபுரிகிறார். மணமகன் அரசு பணியிலோ அல்லது வங்கியிலோ நிரந்தரமாகப் பணியில் இருக்க வேண்டும். கலப்புத் திருமணத்தில் பிறந்தவராக (S.C., S.T. தவிர) குறிப்பாக நாயுடு அல்லது வாணியர் இனத்தவராக மணமகன் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 2392.

* கம்மா நாயுடு. வயது 26, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மியூசிக்கில் டிப்ளமா. நல்ல சிகப்பும், அழகும், 155 செ.மீ. உயரமும் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல வரன் தேவை. கவர்ன்மெண்ட், அல்லது நல்ல கம்பெனிகளில் வேலையில் இருக்கலாம். பெண் நட்சத்திரம் சித்திரை. தற்சமயம் ஒரு பள்ளியில் டீச்சராகப் பணிபுரிகிறார். மணமகன் கம்மா நாயுடு அல்லது பலிஜா நாயுடுவாக இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 2393.

* அய்யர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5'5'', சிவந்த நிறம், பி.எஸ்.ஸி. பட்டதாரி, பங்களூரில் P&T டிபார்ட்மெண்டில் டெலிபோன் ஆபரேட்டர் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2394.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகும், 22 153 செ.மீ. பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு குணமுள்ள படித்து அரசாங்க வேலையிலோ அல்லது பொதுத் துறை நிறுவனங்களிலோ வேலை பார்க்கும் வயது 30க்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதக குறிப்பு, விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2395.

* தெலுங்கு அய்யர் முலகநாடு காஸ்யப கோத்திரம், அனுஷம் வயது 25/163 செ.மீ. எம்.காம்., அரசு வங்கியில் பணிபுரியும் மணப்பெண்ணுக்கு அதே பிரிவு அல்லது உட்பிரிவைச் சேர்ந்த 30/32 வயது வரையுள்ள படித்துப் பட்டம் பெற்ற மத்திய/வங்கி/பொது அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2396.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், உத்திராட நட்சத்திரம், வயது 34, இந்தி டீச்சர், ஸ்டேட் கவர்ன்மெண்ட். சம்பளம் ஆயிரத்துக்கு மேல். உயரம் 5' 2" சொந்த ஊர் சேலம். பெண் பி.ஏ. பையனுக்கு 36 முதல் 42 வயது இருந்தாலும் சரி. நல்ல வேலையில் இருக்க வேண்டும். சம்பளம் ரூ. 1,500 க்கு மேல் இருக்க வேண்டும். பிரஹசரணம். அஷ்டசஹஸ்ரம் பையன் இருந்தாலும் நலம். நல்ல இடமாக வேண்டும். பெட்டி எண்: 2397.

* Wanted graduate groom perferably employed for a good looking Sozhia Vellala Pillai Girl 31/159/B.Sc., B.Ed. Temporary job. Expecting permanent job. Sub-sect no bar. Reply with horoscope to Box No.2398

* Wanted well settled groom within 38 yrs. Brahmins and vegetarians for a Tamil, Vadama, Iye bride, S.S.L.C. passed domestically well trained unemployed. Healthy 5' tall DB 15.7.1960. Immediate decent marriage. Girl is having a house plot. No horoscope Please reply to Box No.2399

* Wanted suitable employed bridegroom preferably in Madra either State or Central Government for employed bride in Central Government drawing Rs.1500/-, Thiruvathirai star, aged 27 years, Ayira Vaisya Tami Chettiar. Reply Box No.2400

* Wanted employed graduate bride groom for 27 yrs. whea complexioned 5'3" B.Com., sta Moolam — State Govt employed Job transferable. Ayiravaisy Tamil Chettiyar. Contact Bo No.2401

* Alliance invited from Govt employed Vadama/Bracharanam of minimum 5' and age below 38 for Vadama Girl born December 1956/4'6" slim fair goo looking Kausik Uthiradam B.A (Hindi/English) unemployed Contact Box No.2402

* Bridegroom, Tamil, Brahmin non-Braradwaja Engineer/MBA, CA/Post graduate, well placed around 27 for good looking, slim



JEWELLERY GIFT COUPON





JEWELLERY SAVINGS SCHEME

* 200 ரூபாய் கொடுத்து 5500 ரூபாய் மதிப்புள்ள உயர்ந்த ரக 'காட்மியம் ஸால்டர்டு' நகைகள் வாங்குவது எப்படி?
* மேலும் 5000 ரூபாய் மதிப்புள்ள நகைகள் பரிசாகப் பெறுவது எப்படி?
* சேருங்கள் நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும் 200 ரூபாய் கட்டி 25 மாதங்களுக்குப்பிறகு 5500 ரூபாய்க்கு நகைகள் பெறுவீர்.
* சேரும் போது 200 ரூபாய் மதிப்புள்ள பரிசு பெறுவீர்!

போனஸ் நகை! 26–வது மாதம் 200 உறுப்பினர்களில் 85 பாக்கியசாலிகள் 'லக்கி டிப்' முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப் படுவீர்.

முதல் ஐந்து நபர்	–Rs.5000 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
இரண்டாம் பத்து நபர்	–Rs.2500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
மூன்றும் இருபது நபர்	–Rs.1250 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
நான்காம் ஐம்பது நபர்	–Rs.500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்

பிறந்தநாள், திருமணநாள், ஆண்டுவிழா மற்றும் வைபவங்களுக்கு ரூ25 முதல் ரூ500 வரை உள்ள நகைபரிசு கூப்பனை அன்பளிப்பாக அளித்திடுங்கள். பரிசுகூப்பனை எங்களது ஷோரூமில் கொண்டு வந்து தங்கம், வெள்ளி பொருட்களை வாங்கி கொள்ளலாம்.

Jewellers by choice for choicest Jewellery



Estd. 1950

M. Sreenivasulu Chetty

JEWELLERS & DIAMOND MERCHANTS

AC-1, SHOP NO. 1, SECOND AVENUE, ANNA NAGAR, MADRAS-600 040.

Tuesday Holiday (Near Sri Iyyappan Temple) Ph: 618781

ADSERVE

fair, graduate computer science, shorthand typing. Bombay based Girl 21/5'3" details/horoscope to Box No.2403

* Alliance invited from fair, graduate Iyer Boys, 27-29 years, for fair, slim, 25, selfemployed Girl, Vadama, Athreya Gothram, Sathayam. Must be prepared to stay with Girl's parents and look after business interests. No dowry. Simple marriage. Apply to Box No.2404

* Alliance invited for Vadama Koushika Gothra Punarvasu 4th pada Girl employed in RBI New Delhi. 23 years B.Com (Hons) CAIIB with Qrs. Good at music and household work. Decent marriage. No dowry. Apply with horoscope to Box No.2405

* Alliance invited for Nationalised Bank employed Sisters 3000/Height 155, 159 cms age 35, 33, good looking smart, beautiful home loving Girls Scheduled caste. Apply employed grooms. Caste religion no bar to Box No.2406

* Wanted bridegroom — for Bharadwaj a, Ashtasahasram, fair, slim, 38/155, Madras employed graduate Girl, Aswini-1, with Ketu in 7th and Saturn in 8th House. Parents of Boys please reply with horoscope to Box No.2407

* Alliance invited from well employed Boys for Kaundinya (Thanjavur) Tamil Vadama Iyer Girl 165 cms. 31 yrs. graduate, Bombay employed very fair, slim, immediate decent marriage. Details to Box No.2408

* Alliance from broad-minded Hindu Brahmin decently employed, educated bride-groom for 25 years divorcee without encumbrance, Post-graduate, employed in Insurance Company. Apply to Box No.2409

* தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர் முதலியார் வயது 33, படிப்பு பி.ஏ., 5'2'' சென்னையில் அயல்நாட்டு வங்கி (மாற்றல் கிடையாது) வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது ஆற்காடு செங்குந்தர் முதலியார் வங்கி, மத்திய அரசில் ரயில்வே கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 24 10.

* தெலுங்கு பிராமணர். வெலநாடு. கவுண்டின்ய கோத்திரம். அவிட்டம் நட்சத்திரம். வயது 26, உயரம் 5' மாநிறம். பட்டதாரி பெண்ணிற்கு சர்க்கார் உத்தியோகம், நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும், நல்ல படிப்புள்ள நற்பண்புள்ள தெலுங்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 24 11.

* தனியார் மேல்நிலை பள்ளியில் முதுநிலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் சோழிய வெள்ளாளர் அசைவம் சமூகத்தைச் சேர்ந்த மாதச் சம்பளம் ரூ. 1950/— உயரம் 163 செ.மீ., வயது 27, மணமகளுக்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த பட்ட மேற்படிப்பு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 24 12.

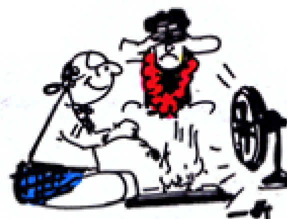
* காச்யப கோத்திரம், அஷ்டஸஹஸ்ரம், கார்த்திகை 3ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்துள்ள 44 வயதுடைய பெண்ணுக்கு தமிழ் நாட்டில் நிரந்தர வருமானமுள்ள பிராம்மண ஐயர் வரன் தேவை. வேறு உட்பிரிவோ இரண்டாம் தாரமாக இருந்தாலும் சம்மதம். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியமில்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 24 13.

* காச்யப கோத்திரம், அஷ்டஸஹஸ்ரம், சித்திரை 4—ம் பாதம். டி.எஸ்.எல்.சி. படித்து ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் 42 வயதுடைய பெண்ணுக்கு தமிழ் நாட்டில் நிரந்தர வருமானமுள்ள பிராம்மண ஐயர் வரன் தேவை. வேறு உட்பிரிவோ இரண்டாம் தாரமாக இருந்தாலும் சம்மதம். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண்: 24 14.

* காச்யப கோத்திரம், அஷ்டஸஹஸ்ரம் திருவோணம் 2ம் பாதம், டி.எஸ்.எல்.சி. படித்து ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் 40 வயதுடைய பெண்ணுக்கு தமிழ் நாட்டில் நிரந்தர வருமானமுள்ள பிராம்மண ஐயர் வரன்கள் தேவை. வேறு உட்பிரிவோ, இரண்டாம் தாரமாகவோ இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண்: 24 15.

* பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், உத்திரடம் 1ம் பாதம், உயரம் 4' 10'' வயது 31, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஆங்கிலம் டைப் ஹையர் 8ம் இடம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசாங்க/சிறந்த கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் 38 வயதிற்குள் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரனின் ஜாதகத்தில் 7ம், 8ம் இடத்தில் செவ்வாய் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 24 16.

* +2, டைப்ரைட்டிங் தேறிய 5' 1'' வயது 25, நல்ல குடும்பப் பாங்கான, தகப்பன் இல்லாத பெண்ணிற்கு. அரசாங்க, தனி



யார் துறையில் நிரந்தர வேலை
யிலுள்ள மணமகன் தேவை
ஜாதி பேதமில்லை. எளிய தி
மணம். குடும்ப விவரங்களுடன்
விண்ணப்பிக்கவும். பெட்
எண்: 24 17.

* தஞ்சை அய்யர் வடமாள்
ஸ்வஸ்த கோத்திரம், வயது 25
மூலம் நட்சத்திரம், உயரம் 13
செ.மீ. பி.ஏ., என்ஜினியரி
(லிட்) படித்துக் கொண்டிருக்கு
குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்
நல்ல படிப்புடன் நல்ல வேலை
யில் உள்ள மணமகன் தேவை
உயரம் 5 அடிக்குள் இருக்கலாம்
பெண் சற்று குள்ளம். வேறு எந்
குறையும் இல்லை. உட்பிரி
சம்மதம். பெட்டி எண்: 24 18.

* அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரி
கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்
ரம், 24 வயது, 5'4'' உயரம்
எல்.ஐ.சி. அஸிஸ்டெண்ட்
வேலை பார்க்கும் பட்டதா
பெண்ணிற்கு அரசு, பாங்
இன்ஷூரன்ஸ், பொதுத் துறை
யில் வேலை பார்க்கும் தகுந்
மணமகன் தேவை. ஸ்மார்த்
உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்
24 19.

* தென்கலை 36 வயது மத்திய
அரசு உத்தியோகம் மௌத்கல்ய
கோத்திரம் விசாகம் மற்றும் 2
வயது தனியார் துறை வேலை
பூரட்டாதி பெண்களுக்கு நடுத்த
குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன்கள்
தேவை. பெட்டி எண்: 24 20.

* மலையாள நாயர் வகுப்பு, 2
வயதுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5
2'' உயரம், மூலம் 3 ஆம் பாதம்
குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்
அரசாங்கம்/தனியார் துறையி
நிரந்தர வேலையிலுள்ள மண
மகன் தேவை. விபரத்துடன்
தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்
எண்: 24 21.

* Alliance invited from suitabl
persons for Girl Vadama/Kau
sika/Pooram/M.Sc./29 years
160 cms, Bank employed a
Karur. Sub sect no bar. LIC/Ban
/College lecturers preferred
Apply to Box No.2422

* Suitable alliance invited fro
Brahmins for graduate Tam
Vadama Iyer Girl 27 innoce
divorcee no encumbrance
Govt. employed Haritha Got

ram star Hastham. Horoscope particulars to Box No.2423

* Alliance invited for intercaste Reddy/Brahmin bride 35 years/165 cms/2000 working in Tamil Nadu Government, domestically well trained, of a respected family. Reply to Box No.2424

* Wanted suitable bridegroom in the age group 34-38 for well-propertied, Agamudaya Mudaliar M.Sc. M.Ed., Government Higher Secondary School Teacher Drawing 2500/mensem. Reply with horoscope to Box No.2425

* வடமான், கௌசிகம், பரணி, 24 / 155 செ. மீ., பி. எஸ்ஸியும், ஆங்கிலத் தட்டெழுத்தில் லோயரும் பாஸ், வேலையில் இல்லை. சிறந்த குடும்ப நிர்வாகத் திறமை, மிதுன லக்னத்தில் குரு. தனுசில் செவ்வாயுடன் சுக்கிரனுமுடைய அழகிய, சிவப்பான பெண்ணிற்கு நல்லவருவாயுடையவரன் தேவை. பெட்டி எண்: 24 26.

* 24 வயதுள்ள பலிஜா நாயுடு, பி. எஸ்ஸி. பி. எட்., படித்த செவ்வாய் தோஷமுடைய பெண்ணுக்கு, அதே ஜாதியில் நன்கு படித்து வேலை செய்யும் தோஷமுடைய ஜா த க ங் க ள் தேவை. டாக்டர், இன்ஜினியர், பேங்க் அதிகாரிகளாக இருப்பது நலம். பெட்டி எண்: 24 27.

* இந்து நாடார், வயது 23, பி.ஏ. பி. எட்., நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணப் பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முழு விவரத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண்: 24 28.

* வடகலை, பாரத்வாஜ கோத் திரம், பரணி நட்சத்திரம், பி.ஏ. (ஹிஸ்டரி) படித்துக் கொண்டிருக் கும் 20 வயதுப் பெண்ணிற்குத் தகுந்த இன்ஜினியர், டாக்டர், ஆபீஸர் போன்ற வடகலை வரன் மட்டும் தேவை. விண்ணப்பிக்க வும். பெட்டி எண்: 24 29.

* சமூக சேவை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் 23 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு ஆதரவற்ற பத்தா வது படித்த வரதட்சணை எதிர் பார்க்காத வரன் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. அந்த வரனுக்குப் படிப்புக்கும் திறமைக்கும் தகுந்த வேலை எங்கள் நிறுவனத்திலேயே கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 24 30.

* Alliance from Iyer grooms below 49 years employed with regular monthly income for Keralite Iyer Girl aged 40. Star Visagam, Gothram Bargava. Widower (divorcee with or without encumberance may also apply to Box No.2431

* Alliance for Saivavellala Girl 27 years/160cms/M.Sc., knowing Hindi from well educated settled grooms employed in Central Govt/Public Sector/Bank Reputed Companies. Preferably North India based. Send horoscope to Box No.2432

* திருநெல்வேலி, மாநில அரசில் பணியாற்றும் 32/155 செ.மீ/ரூ.1400 பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில அரசுப் பணி யிலுள்ள பரந்த மனப்பான்மை யுடைய பதிவுத் திருமணத்தில் விருப்பமுள்ள, அதிக வரதட் சணை எதிர்பார்க்காத வரன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. குடும்ப' விவரங்களுடன் விண் ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 24 33.

* தென்கலை, மகம் நட்சத்தி ரம், ஹரித கோத்திரம், வயது 27, உயரம் 5'2", எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தி யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தாய் தந்தையருக்கு ஒரே பெண். வடகலையும் விண்ணப் பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 24 34

* காசியபம், வடமான், ஸ்மார்த்தாள், பிராமணாள், உத்திரம் 4, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சிவப்பு நிறம், 5'2" உயரம், பிறந்த தேதி 26.4.1953. சென் னையில் தனியார் துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூபாய் 500/– உள்ள மணமகளுக்கு, அரசாங்கம், தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 24 35.

* Alliance from well settled middle class Malayalam/Tamil Christian groom for a Malayalam/Tamil speaking bride 27/150/700. Subsect no bar. Early decent marriage. Reply to Box No.2436

* Wanted decently employe bridegroom for Tirunelve Vadama Srivasta Iyer Girl, gra duate, 28 years/153 cms. Uth ram star, good looking, domes tically trained, respectabl family. Decent early marriage Subsects no bar. Send horoscope with bio-data to Box No.2437

மணமகள் — மணமகன் தேவை.

* Mutual separate Tamil speak ing Brahmin alliances for Kou sika Brahacharanam brid 6-8-1957 Kettai fourth 5'4" SSL and her broad minded brothe 26-8-1963 Visakam third lea complexion 5'8" HSC whit patch slightly on under lip Pvt Publications attender Rs.800 No bars. To Box No.3036

* Suitable alliances for Saiva Desikar brother 31/178/B.Com. PGDPIMR/2800 working i Public Sector, Madras. Sister 23, 158/(B.Com). Both typewritin higher. Domestically trained Separate/mutual. Sub sect n bar. Reply with horoscope t Box No.3037

* Mutual alliance invited fo intercaste Reddy/Brahmin brid 34 years/165 cms domesticall well trained and for her brothe 28 years/180 cms/3000 work ing in a reputed sector, of respected family. Apply to Bo No.3038

* Wanted Non-Shadamarshan Iyengar bride for a bachelo Boy aged 49 doing Turmeri Business propertied. Also alli ance for younger sister age 38 unemployed fair complex ioned mutual only preferred Contact. V.R. Srinivasa Iyengar Turmeric Merchant, 121, Ottu kara Chinniah Gounder Street Erode - 638 003.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157, 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 14 0/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.





(5 — ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி.)

கொண்டு வரிசையாகக் கியூவில் உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். சுமார் ஐம்பதாயிரம் பெண்களை உலக அதிசயமாக இப்படி வரிசைப்படுத்தியிருக்கும் அந்தக் காந்த சக்தியின் மகிமையை என்னவென்று சொல்வது?

இதனால்தான் கிரீஸ் நாட்டிலிருந்து வந்திருக்கிறார் கிறிஸல்லோ டிமகி என்னும் இளம் பெண்.

"ஏதாவது மிரகிள் உங்கள் வாழ்க்கையிலே நடந்ததா? அதனாலதான் நீங்க பக்தை ஆனீர்களா?" என நான் அவரைக் கேட்டபோது பூப்போலச் சிரித்தார்.

"எங்கள் நாட்டிலே கூட என்னை இப்படித்தான் எல்லோரும் கேட்கிறார்கள். நான் பாபா பைத்தியம்னு சொல்றாங்க. ஆனால் பாபாதான் கடவுள்னு நான் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். இது எப்படி நடந்ததுன்னு எனக்குத் தெரியாது. அங்கே நடக்கும் பஜனைகளிலே தவறாமல் கலந்துப்பேன். பாபாவை நேர்ல பார்க்க இப்போதான் முதன் முறையாக வந்திருக்கிறேன்" என்றார்.

பெண்களின் தன்னலமற்ற சேவையைப் பல தடவை பாராட்டியிருக்கிறார் ஸ்ரீ சத்ய சாயி.

கடவுள் மீது வைக்கும் பற்று அசைக்க முடியாததாக இருக்க வேண்டும். நமக்கு நேரும் சோதனைகள் நம்முடைய கடவுள் பற்றைக் கலைத்துவிடக் கூடாது. ஆனால் இன்று நாம் சொல்லும் பக்தி எப்படிப்பட்டது? ஒரு தும்மல் போட்டால், அது இருக்க இடம் தெரியாமல் போய்விடுகிறது.

— பாபாவின் அருள் மொழிகள்



''பெண்கள்தான் குழந்தைகளை, கணவனை அன்போடு கவனிப்பவள், சாப்பாடு போடுபவர் அப்படிப் பட்டவர்கள்தான் சமூகத்தையும் அன்போடு கவனிக்க முடியும், நலிந்தவர்களுக்குச் சேவை செய்ய முடியும்'' என்பாராம்.

இதனால்தான் ஸ்ரீ சத்யசாயி மஹிளா சேவா சதன் நடத்தும் பல சேவைகளை மிகவும் ஊக்குவிப்பாராம்.

''நீங்கள் மக்களுக்குச் சேவை செய்வதில் விஞ்சி நிற்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களிடம் ஒரே ஒரு குறை — எனக்கு இந்தப் பதவி, அந்தப் பதவி என போட்டி, பொறாமை வளர்ப்பதுதான். அவற்றையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும்'' எனப் பெண்கள் கூட்டத்திலேயே ஒருமுறை அருளுரை பகர்ந்திருக்கிறாராம்.

அன்புடன் நாளைத் தொடங்குங்கள், அன்பால் நாளை நிரப்புங்கள், அன்புடன் நாளை முடியுங்கள். இறைவனை அடைய இதுவே வழி எனப் பகரும் ஸ்ரீ சாயி எல்லா மதங்களும் சம்மதமாகக் கொண்டிருப்பவர். அதற்கு அடையாளமாக 'சர்வ தர்ம ஐக்கிய ஸ்தம்பத்தையே' நிறுவியிருக்கிறார். இதிலே சிலுவையும், பிறையும், ஓம்காரமும், தர்ம சக்கரமும் அணிசெய்து கொண்டிருக்கின்றன. பிரம்மாண்டமான பூர்ண சந்திர ஆடிட்டோரியத்தின் பின்புறம் இந்த ஸ்தம்பம் தாமரை விரிந்த நிலையில் எழுந்திருக்கிறது. இது சகல மதங்களையும் இணைப்பதுடன், மனிதனை உயர்த்தும் தத்துவத்தையும் கூறுகிறது. மனிதன் தன்னை அடக்கிப் பேரின்பம் அடையும் போது எழும் குண்டலினி சக்தி அறியாமை இருளை அகற்றித் தாமரையாக விகசிக்கும் என்பதை உணர்த்தி நிற்கிறது.

இப்படி உலகமெல்லாம் அன்புக் கரம் நீட்டி அணைத்துக் கொண்டிருக்கும் அந்தக் கருணை வள்ளல் அறியாதது இல்லை. வருந்திவந்த உயிர்க்கெல்லாம் அபயம் அளித் திருக்கிறார்.

ஆரம்ப நாட்களிலே நிறைய அற்புதங் களைச் செய்து, உபதேசங்களைக் குறை வாகச் செய்திருக்கிறார். பிறகு அற்புதங் களையும், உபதேசங்களையும் தன்னை நாடி வந்தவர்களுக்கு அருளியிருக்கிறார் இப்போது அற்புதங்களை உண்டாக்கு வதைக் குறைத்துக் கொண்டு, உலகின் நன் மைக்காக நிறைய அருட் செயல்களையே செய்கிறார். பொருட்களை உண்டாக்கிக் கொடுப்பதெல்லாம் இப்போது அபூர்வமே

'அதிகம் பேசாதே. செயலில் காட்டு!' என்பதே அவரது உபதேசம். பகவானின் பாதம் பணிந்து, அவர் காட்டும் அருள் ஒளியில் சென்றால் அங்கே குழப்பம் இல்லை, குறைகள் இல்லை, குரோதம் இல்லை. அன்பும், நிம்மதியும், மகிழ்வுமே தென்றலாக வீசும்.

சாயிராம்....!

வண்ணப்படங்கள் உதவி:

ஸ்ரீநிவாசராகவ

பிரத்யேகப்படங்கள்:

சபேச



REGISTERED NO. M. 4392

Registered as Newspaper in Srilanka

"என் மனைவி எது செய்தாலும் அழகு மிளிரும். சமையலறையின் டைல்ஸ் நிறத்திலேயே ரெஃப்ரிஜெரேட்டரும் வேண்டுமென்றாள். நான் சிரித்துவிட்டேன். ஆனால், அவளோ, நினைத்தபடி சாதித்து விட்டாள்."

காரணம் ஏதானாலும், விருப்பம் ஒன்றே — கோத்ரெஜ்

SPECTRUM

என்றுமில்லா **விசேஷ** வண்ணங்கள். டெஸர்ட் ஸாண்ட், டஸ்கி ப்ளூ, எலெக்ட்ரிக் ரெட், ஸ்பிரிங் க்ரீன், கூல் ப்ளூ, க்ளாஸிக் ஒயிட், இம்பீரியல் ஐவரி, மிஸ்டி க்ரே, எல்லாமே, நீடித்திருக்கும், கவர்ச்சியான **எபாக்ஸி பவுடர் பூச்சுள்ள** ஃபினிஷ் கொண்டவை.

இன்னும் சில உன்னத சிறப்பியல்புகள்:

மெகாஃபோர்ஸ் — கட்டுறுதியான, சக்தித் திறனுள்ள கம்ப்ரெஸர்.

கூல்கார்டு — ஸ்வதேச தரத்தில் 100% பாலியூரத்தேன் இன்சுலேஷன்.

அல்ட்ராஸ்பேஸ் — திறமுடன் வடிவமைத்த உட்புறம் பொருள்வைக்க ஏராள இடவசதி அளிக்கிறது.



விரைவான, நம்பகமான சேவைக்கென, பரவலான டீலர் குழு.

கோத்ரெஜ், பல ஆண்டுகளாக மக்களுக்கு நம்பகமான பெயர். இங்கு ஒவ்வொரு நாளும், தொழில் நுட்பத்தை மேம்படுத்தவே செலவிடப் படுகிறது. இன்று, எமது நவீன, தானியங்கி ஆலையிலே, நிஜமாகவே ஸ்வதேச தரத்திலான ரெஃப்ரிஜெரேட்டர் உருவாகிறது. ஏனெனில், உங்களுக்கு மிகச் சிறந்ததையே நாங்கள் தர விரும்புகிறோம்.

நம்பகம் அதுவே — Godrej